大正五年三月二十日發行

婦人衛生雜誌

第三百十六號

婦人衛生雑誌

第三百十六號目次

稟告

來る四月一日本會例會日に當り候處會場講師其他の都合に由り臨時休會致すことゝ相成候間左樣御了承被下度候

大正五年三月

私立大日本婦人衞生會

私立 大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんことを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んこといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆特に婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの丶如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を敘べて廣く江湖の諸姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月　首唱者總代

私立 大日本婦人衛生會規則摘要

（明治卅二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節には姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續卷末記に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員三十名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託するとあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　集會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し必要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁す●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て本會の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　會計は收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條　支會は總會の都度其狀況を本會に報告すべし

●雜件●第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは寄附物品等を本會に寄附する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附者の姓名及品目を雜誌に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證送發として別に返信料を添へらるべし（郵券は一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし振替にて口座番號東京一〇六〇〇番本會事務所宛に振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議員會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地　私立大日本婦人衛生會

講演

臺所の衞生と經濟

宇野彌太郎

私は上手にお話が出來ませぬから能く御聽取を願ひたいのであります、で今日は先づ日本料理の方からお話を致します。

それで私は十五の時から料理を行つて居りました、唯今は恰度五十八歳になりますが、此處の井上先生には三十年も前に教つたことがあります、で此日本料理は子供の時から行つて來たのであります、が私のお話致しますのは先生方のお話になる事とは譯が異ひます、それで私は總て日本の臺所は不經濟な所が澤山あると思ひます。例へばお味噌を摺るにいたしましても、凡そ一人前に何匁要るかと云ふことも知らずに、五人の家内であれば三十匁も四十匁も拵へて殘つたのは其儘にして置くと云ふやうなことがある。鰹節を無暗に入れて其滓を棄てゝ仕舞ふのも亦大變に不經濟である、味噌を摺つて其滓は糠味噌の中に入れ、鰹節の滓は干して「でんぶ」を拵へてお辨當のお菜にすると云ふ經濟のことをお教するのであります。私は唯徒に料理を研究したのではありませぬ、隨分大な賄の所にも居りましたし、又五人位の臺所にも何年も奉公致して居つたのであります。又隨分世界も歩きました、支那、朝鮮、亞米利加、露西亞、墺地利、亞爾然丁、佛蘭西、英吉利、有らゆる處に參りました、唯參らないのは丁抹、瑞典位に止まりませぬ、日本では奥樣が買物等はあまり爲さいませぬで女中さん逹が爲さいますが、西洋あたりでは馬車でもつて奥樣方が買物に行かれる、

さうして料理人に宛てがつてお居でになります。日本ではさう云ふ風にすると女中が奥樣の惡口を言ふて奥樣方は買物に自ら行くと云ふやうなことは爲さらぬが、西洋では決してさうでない、で日本人はどうも西洋人から見ると使ひ難いのであります、何う云ふ譯で使ひ難くいかと言ふと、日本人は直ぐ陰で奥樣の惡口を言つたり何かして居る、それは日本の女中さんの惡い風であります、が大變に良くないことであつて何うしても斯んなことでは經濟が立たないのです、例へば一ケ月貳拾圓お取りになる旦那樣があつて、家賃を五圓拂ふ、とあと拾五圓殘る、それで二人で食べて居つても奥樣が美い著物が著たい＝すると旦那樣がどうしても足りないので無理な事を爲さらなければ出來ないと云ふ風でありますが、英吉利の女中なぞは日本の金にすると拾五圓位の給料を貰つて居ります、さうして暇さへあれば、洗濯をしたり、何かして金を貯蓄して居る、さうして著物を拵へる者もあれば、銀行に預ける人もあれば、阿母さんの小遣に送る人もある、十四の年に學校を卒業すると奉公に行く、父は百五十圓位取つて居るけれども娘は人の家に奉公に行くとか、阿母さんは人の洗濯をするとかして賃金を取つて居る、で著物等は皆木綿服を著て居ると云ふ風で何事も大變に經濟的に出來て居る。それは外國でも國々に依つて異つては居りますけれども、日本などは結構な國であつて、贅澤な事をして居る、此頃の學校へ行らつしやるお孃樣方は皆銘仙又は「メリンス」の著物等を著て居られますが、其は皆お父樣が爲さらなければならぬ、阿父樣も亦自分も綺麗な風を爲さらなければならぬが、西洋では決してさうでない、お嫁に行くにしてもお金を銀行に預けて置いて其金を持つて行くと云ふのである、英吉利はよく婦人の權利が高いと申しますが內幕へ入ると日本と同じである、日本の方は金が少ない、弱い方の多いのは著物を著るにしても、食物を減らして著物を拵へやうとするから其爲に自然食物が少なくなるからである、食物より

著物にお金を澤山掛ける方が澤山出來るやうですがそんな事を爲ずに食物を澤山戴きなされば必ず立派な體格に成つて、社會に充分活動が出來る樣になり自然生活も樂になつて來る、で苦しい中から芝居とか寄席に行くとか爲る方があるが、西洋では決して苦しい時分には劇場等へはお出になりませぬ、況してお嫁にお出でになる前なぞの若い者がさう云ふ處へ行くとなると信用が無いのであります、で彼方には晝間芝居がありまして、夜壹圓の所ならば貳拾五錢か參拾錢と云ふ所がありますが、それも一週間に一度位とか又餘り行く人はありませぬ、日本などではどんな方でも高價の場代を拂つて芝居へ行くと云ふ傾がありまして、其れで自然定まつた一ケ月の諸賄の中の金子を減じられ其爲め幾分每日の食事にも關係する樣になりますから、此の樣な事でも充分御注意を要します。(私等は斯うして朝から晚まで働いて居りますが一向貧乏であります、是も一つの病氣ですから仕方がありませぬが)、何うか此經濟と云ふことを知つて戴きたい、例へば旦那樣と奧樣と二人で女中を使つて居る、さうして月給五拾圓取つて居つしやる、女中が參圓の月給を取つて居ると其食物が四圓位要るから七圓位懸る、あと四拾參圓殘る家賃が拾圓で參拾參圓殘る、旦那樣と奧樣と二人で召上る物が拾五圓で拾八圓殘る、それで或は電氣を點けるとか瓦斯を付けるとか又はいろ〳〵著物を買ふと恰度一つ杯〳〵どうかすると足りない、で斯ふ云ふ風に足りなくなるのは皆奧樣が惡いからであるそれであるから奧樣方がどうしても儉約をなさらなければならぬのである。

日本では食物なぞに隨分驕つて居るが西洋等では朝「コーヒー」に「パン」一切「バタ」を付けて食べる位で亞米利加よりは英吉利は一寸食物が餘計でありますで彼方では本公人が少し權利を有つて居りますから本公人が定めるので、例へば朝食なれば「パン」に鷄卵を一個、又日曜日なら「ロースト ビーフ」に「キャベツ」に馬鈴薯を揚げて食べる、さうして四時頃お

茶受に少しのお菓子を持つて來る、そして九時に「サツパー」と言うて晝の殘があればそれを付けて貰つて食べる、日本のやうに澤山は戴きませぬ極く少量であります、けれども滋養物を食べて居りますからあまり弱い人がない、さうかと言つて其れにならつて日本人が肉食ばかりして居つても宜くないし、お粥ばかり三度々々食べて居つても直に體が弱くなるそれで私等常に不味い物を食べて居りますけれども何ともありませぬ、唯其代り食物を澤山戴きますそして經濟にやつて居ります、朝はお香物にお茶漬晝は鮭の鹽物で夜はお香物か何かで宜いので、魚なぞは家では要らない、澤山お料理を見て見呆きて居るから毎日野菜を食べて居る、それで結構生活は出來るのであります、此頃は西洋料理であるとか、支那料理であるとか、印度の料理であるとかいろ〳〵ありますが、日本には日本の料理がありますから是非西洋料理をお稽古しなければならぬと云ふことはない、此頃は巴爾幹の料理が何うだとか、印度の料理がどうだとか言つて居りますが、それはどう云ふ物かと言ふと皆雜誌を見て、雜誌から引出したと云ふのであつて、實際に印度に行つたのではない、で「カリーライス」と云ふあれなぞは日本のお婦人方には非常に惡いのである、英吉利では御婦人が冬には決して此「カリーライス」を召上らないさうです、で是は餘程御注意なさらないといけませぬ、それは何故かと申しますと、御婦人方には刺戟を受けるもので、唐辛子とか胡椒とか、種々の刺戟性の物が混つて拵へてあるのですから、それを御婦人方が無暗に召上ると、それはお味しいのではなくて毒なのであります、先づ此の「カリーライス」の我が國の起源を申せば長崎の出島十八「カリー」と言つて和蘭の人が長崎に來て教へたと云ふ「カリー」で現代の「カリーライス」でありまして、之を十八「カリー」と言ふので、之には十八具が入つて居るのです、印度は御承知の通り精進でありますから「ニンニク」とか葱とかを牛乳で味を付けますから色も白く御座います、

決して肉は用ひませんで魚なぞを入れます、印度はお釋迦樣の國でお精進でありますから肉食はしない常に木の實等を食べて居る、其印度には「ボンベダック」と云ふ魚があります、恰度日本の鰹を干したやうな物でそれも何かのお祝でなければ食べませぬ日本では牛肉であるとか魚肉であるとか云ふ物を入れて作つて、甚だ御命の縮かる物を拵らへ、其れが却つて身體の爲めにならぬと云ふことになりましては不經濟此の上もありません甚だ失禮ですが御懷妊三ケ月か四ケ月目に此「カリーライス」を召上ると必ずお腹が惡くなると云ふ譯でそれは詰り刺戟されるからであります、それで此「カリーライス」を二週間も三度々々食べて居ると直ぐお腹が惡くなるのであります、でありますから英吉利あたりの御婦人方は冬はてんで體が冷えるからと言ふて食べない、又眞に冷える物であります、日本では豚肉抔は體が大變に暖くなると言ひますがそれは大變な反對でありますす、それですから豚の「カツレツ」等を召上るのは冷えるものですから決して善いものではございませぬ英吉利では五月から九月迄では豚は賣ることが出來ぬ、それが警察に分れば沒收されて仕舞つて商賣が出來ないのであるが、中流以下の人は安價だから隱して買つて居ります、豚は夏になると蟲なぞが澤山に居りますから何でも其季節々々の物を召上れば決して間違はないのであります。牡蠣は十一月＝日本の天長節を始めとして一月一ぱい牡蠣の料理が宜いのです、蛤は三月夏は鮑も宜しいが二三月頃は牡蠣も蛤も時としては中毒を起すことがありますから餘程注意なさらなければなりませぬ。

それで此の料理に關しては此頃は皆樣博士のお醫者樣方がいろ／＼と御研究なさつて病氣を少なくしたいと云ふ者でいろ／＼食物に就て非常に熱心にお行りになります、で私なぞも病人の料理を賴まれまして夜分寢ずに研究したことなぞもありますので自分一人で造ります、私の不在の時は代理の者が行りますと屹度故障があつて八ケましく言はれて參りま

す、それは詰り面倒くさがつて仕事を行るからであります、私はこれを却て喜んで行るのでありますから間違はず甘く出來るのであります、それでどう云ふ病氣には鷄卵の白味が宜からうとかどう云ふ病人には「パン」が宜しいとか云ふことを研究致して居ります、日本人は能く「パン」の生燒けな眞中が團子みたやうになつたのを食べる人がありますがあれは大變胃に惡いのであります、英吉利では今日の「パン」を翌朝燒いて食べます、さうすると胃には非常に宜いのであります、それで日本では他に何かお菜があつても「パン」に「バター」を付けて食べますが英吉利などではお副食の無い時は付けますが日本のやうには付けませぬ、それを日本あたりでは何でも構はず「バター」を註文して食べますが、其中には能く人造「バター」と云ふ「バター」がありまして、「ヘット」を五「ラード」五〇＝綿の脂五〇に色を著けて其れへ「クリーム」を少量入て作り上げた四拾錢か五拾錢で買へるやうなのはさう云ふ粗惡の物であります、

それで此「クリーム」は非常に胸にもたれる「ヘット」は非常に良いが後の油の＝胡麻の油だとか綿の油などが使つてある其れが胃などの害になるものでそれを皆樣が知らずに買つて居るのです、で是が良いか惡いかと云ふことは博士方に能く聞いてそれから申上げたいのであります、こんなものから自分で病を起す人がありますから餘程注意しなければならぬ、日本人は矢張り味噌汁とか鹽鮭位を食べて居ればそれで澤山である、私の所へお稽古にいらつしやるお方がお敎へして家に歸つて爲さることどうしても出來ない、道具が無いからと言つてお行りにならないとお父樣は先生が惡いやうにお仰しやる、家に歸つて出來ないやうなお稽古では駄目だとお仰しやる、道具が無いから出來ないと言つていろ／＼の器物をお家でお設けになつては大變に不經濟である、西洋料理はお買ひになれば拾五錢位のものを二人前なれば參拾錢で濟みますがお家でお拵へになると參拾錢では二人前はどうしても出來ない併し又豚の「カツレ

ッ」なぞは四錢本があれば出來るそれを拾五錢で賣つたりして居ります、又或所では八錢で賣つて居る所もあります、百匁豚を買ひますと貳拾錢ですが私共が買ひますると拾八錢で買へます、それを貳拾錢も貳拾五錢も取るで、百匁を五つにお切りになりますると一切四錢あまりそれに「ヘット」から「パン」粉から鷄卵を付けますと六錢位で出來るのであります

それを道具がないから出來ないと云ふのは宜くないどんな鍋でも構ひませぬ、今度使ふ時に油が付かぬやうに後を能く洗つて又使へば何でも出來る、それを道具が無いからと言つて作らず、又敎はつた人を惡く言ふことがある、誰でも出來るやうに敎へて居るですけれどもお行りにならないとお買ひになつた方が宜いと云ふ風になるので、此敎へると云ふことはあまり望まないのであります、で能く人がもつと良い物があるだらふ、もつと材料が澤山あるからもつといろ〳〵の物があるだらうとお仰しやる、料理は參拾錢でも出來るし、貳拾圓でも出來る、貳拾圓の料理と壹圓五拾錢の料理とは一寸見たところは大した變りはないが材料が大變に違ひます、で私達はどうかしてお金の要らないやうに良い物をお敎して上げたいと苦心して居りますが仲々それでは上手く出來ないのであります、以上の事も考へますと仲仲經濟上の事柄が起つて參ります。

尙私が一番に申上げて置きたいのは、日本では良いお方には御座いませぬが、中流の家になりますとお香物を一つの丼で何人でも之を啄いてお上りになると云ふ習慣がありますが、若し其内に肋膜炎の人が一人居て心臟が惡いと云ふ＝心臟が惡いのではなくて、肋膜が惡いのである、其人が啄いたのを他の人が亦啄いて召上る、此れが中流の人或は其以下の人に病人が多い原因であります、私の家などではちやんとお皿に銘々に付けてやる、箸も銘々に茶碗も皆銘々に布巾に包んで仕舞はせる、さうすれば間違ない、拭掃除を爲るにも曹達を入れて拭く、茶碗を洗ふにも煮立つたお湯に入れて洗はす、さうして行

れば病氣などになることはない、又よし其の中一人病になつても他に及ぼすと云ふ憂は餘りないところが中流の家に行つて見ると能くお互に啄き合つてお上りになるのを見受けますが、あれは大變に惡いことでせうと思ひます。

それから蠅の澤山窓から飛んで來て食物に止まります、其蠅は黴菌を持つて止まります、それを一向知らないで召上ると病氣になることがある、其の豫防には此頃は方々へ參りますと、針金の網が窓に張つてあります、さうすると十疋入るところなら三疋位で濟むと云ふ風で、窓が澤山ある家などは冬でも嵌切りにして置く方が宜しい、それから鍋の少ない家では朝拵へた物を其儘又翌朝それを温めて上る、すると鐵の鍋ですと金氣が出る、銅の鍋ですと緑青が出來る、此緑青は非常に毒になるのであります其の例は銅の鍋で馬鈴薯を煮ますと馬鈴薯の皮と芋との間に曹達を含んで居りますから鍋が煮立つて來まして湯が溢れる、すると溢れた所だけ綺麗になります、それは芋の曹達の溢れ出で銅との作用で起る事柄でありまして、それを知らずに洗もせずに食べると中毒を起す、又爼なども清潔にして置かなければならぬ、日本では臺所を清潔にするのは一年に二度しかありませぬ、ところが西洋では一週間に一度＝土曜日には必ず爲る、日本の臺所に向くかどうか分りませぬが、西洋では棚に必ず新聞紙の綺いのを敷いて其上に種々の物が載せてありまして、それを土曜日〳〵に換へますのですから清潔でありますさうして英吉利の臺所の女中は朝起きて一番先きに先づ玄關の敷石をすつかり洗ふ、それから八時に臺所の奉公人は咖啡を沸して食堂の卓子を作ります、で御飯が濟むと馬車の横に乗る人「フートマン」が後の物を臺所に持つて行く「バトラ」や「フーッマン」の部屋は臺所の女中が掃除致します、二階の女中は二階を皆掃除します、倫敦の日本大使館あたりでは部屋が六十幾つもある、其六十幾つの部屋を二人の女中が毎日掃除する、臺所の一人の女中がこれが總て

廊下を日に二度位は拭きます、御主人の馬車に乘つて行かれる時分には二人の男が當番で馬車に乘つて出懸けてそれが歸つて來ますと「ボーイ」長がお給仕をして上げます、さうして今度後を男が片付けるすると恰度お終になるのが八時頃になる、で女中も九時には食事も濟みますと女中さん方はそれから自分の事をする、で夜など十二時も一時も二時までも話をして電氣や瓦斯を使うて居ると奧樣が一々來て火を消して寢かせる此れが彼の國の女中の仕事卽ち風習であります、然し日本で此の樣に一日絕えず働らかすと直ぐに其の家の奧樣の惡口を申したりなどしますし又夜分一時なり二時迄電氣を點けることを奧樣が女中に八ケましく言ふと女中が直ぐ惡口を言うと言うて何時まで點けて置いても默止つて居ると云ふ風でありますが是は總てに大變な不經濟でありまして、例へば瓦斯を點けるにしても其點けやうに依つて大變に瓦斯の要りやうが違ふのである、一月に壹圓五拾錢要る家でも瓦斯の點けやうが惡いと月に參拾餘位餘計なものが要るのであります、それから朝などお湯を沸してから顏を洗ひ、それから御飯を炊く、それからお味噌汁を拵へる、そして其後の火を消さずにお湯等を掛けて置くそして其儘抛つて置くから火は消へてお湯は冷めて仕舞ふと云ふ風になつて大變に不經濟である、私は自分で朝起きていろいろの事を行つて居りますから女中は七八人居りますが、私が起きて自分で御飯を炊いてそれから女中を起す、すると氣の毒さうな顏をして默止つて皆自分の仕事をして居るのを見て居ると皆行ることが不經濟に出來て居ます、私が一番先に御飯を炊きまして御飯が出來る、味噌汁が出來る、直ぐに其後でお湯を沸して御飯になる、それを御飯を炊かない中に水を入れてお湯を沸す其次に御飯を炊く又御味噌汁を拵へるさう云ふ風にすると一つで濟むところを三つも四つも無闇に瓦斯が要つて不經濟である此れは私の一つの實例であります。それから瓦斯と炭と何れが經濟かと言ふと私は炭の方が經濟であると思ひま

す、私共の家では月に貳拾五圓位の瓦斯を使ひます經濟の點から云ふと瓦斯の方は大變不經濟であります、それで一々八ケましく言つて居りますけれども少し點けやうが惡いと拾圓位は直ぐに違つて仕舞ひます。

それで日本ではそんな事を女中に八ケましく言ふと奧樣の惡口を言つて困るからと言つて默止つて居る西洋では百萬弗以上もお取りになる方の奧樣が馬車で買物に行かれる、それでいろ〳〵の物を買つて來て女中に與へる例へば鷄卵を三つなら三つ數を定めてお渡しになる、それを若し女中が一つでも毀すと自分から幾らか出して償はぬければならぬと八ケましく御仰つしやる、日本あたりでそんなに八ケましくすると甚しい女中などは新聞に惡口を出すと云ふやうなことをする、で詰りそれは皆奉公人が惡いのであつて世界中で一番使惡いのは日本の奉公人で直ぐに主人の陰口を言つたり又は惡口を言つたりするところが西洋の女中は決して主人の命令は縱令どんな事でも必ず主人の言つたことは承知致しましたと聞いて居る、それで決して他の奉公人には言はない稀れには言ふ者もあるかも知れませぬが先づ言はない人が多い、此れは奉公人と家の經濟の事を述べましたのであります。

それから臺所は掃除を始終爲つて清潔に爲さると云ふことが一番必要であります、日本ではあまり曹達水などは使つて居りませぬが、凡て物を清淨にするには曹達水を容れて窓でも何でも拭くのが宜いのであります、又他の事で申ますと朝一時間位の間に自分の身仕舞をして自分の仕事を爲る、さうして十一時に臺所に出て來て御飯の仕度をする、するとそれが一時に終つて一時から自分の行かうと思ふ所に行つたり、又洗濯をしたりする、それから自分の體になるのであります、日本では朝起ると晩まで何とか彼とかいろ〳〵の仕事をして何一つ纏まらぬ、甚しきに至つては足袋まで洗濯に遣つて居る、充分出來る暇があつても其間に新聞を讀んだり雜誌を見たり

して居る、で其雜誌を見るにしても日本では暇さへあれば下らぬ雜誌を見るとか又新聞を見るにしても彼の役者がどうであるとかそんな下らぬ事なぞを言つて喜んで居る、日本の新聞紙でも時事とか國民とか云ふやうな良い新聞なら何うか知りませぬが、私なぞがよく二階から降りて來ると女中などが隱すそれで惡い物で見るものでないと云ふことを知つて居るから隱すのである、で日本にはいろ／＼惡い新聞だの雜誌だのが此頃澤山ある、或は浮世と云ふやうな下らない物を見て喜んで居る、それですから私共が眞面目に料理の本などを出しても餘り御覽になる方がない、それで方々他の方に聞と矢張りさう云ふ事はいろ／＼な事を書かなければ眞面目に料理の事ばかり書いても駄目だと云ふので、今は止めましたが、何でも人の惡口などの書いてある新聞を覽て喜んで居る、そんな詰らぬ事に時間を費して居る間に洗濯も出來るし何んでも出來る、それを毎月拾六錢もする雜誌を買つて見て居る。私が方々へお稽古に參りまして鰹節の糟を今度來るまでに干して取つて置いて下さいと言ふと今度行つた時に、女中が烏に取られたとか何とか言つて干してない、今度は間違なく取つて置て戴きたいと言ふとやつと一度か二度振り位を新聞紙に包んで出す、仕方がないがまあ是れでも宜いからと言つて其糟を焙烙で煎つて味淋と醤油で味を付けるそして「でんぶ」を拵へる菸麥屋などで表に干してありますが、彼の中には卷煙草だとか砂だとかいろ／＼な物が入つて居るそれを知らずに買つて召上つて居る、であるから買つた「でんぶ」は何の位不潔だか分りませぬ、それで此鰹節は大抵毎日一度か二度は必ず出るのでありますからそれを取つて置いて「でんぶ」にすれば大變に經濟である、又御飯の殘つたのは鷄に遣つたりして居る家がありますが、鷄には御飯は良くないのである、お米を食つた鷄と御飯を食つた鷄とはお米を食べた鷄は目方も重く勢も宜く、鷄冠も色が綺麗である、それを遣らないで御飯を遣るとどうしても上手く空氣

が通はないから段々痩せて行く、人間でも矢張りお粥を朝から晩まで軟かい御飯ばかり食べると云ふと直ぐに體が惡くなる、一年三百六十五日お粥ばかり食べて居ると何うしても弱くなる、直ぐに體が惡くなる、又御飯を乞食にお遣りになるとかするのは不經濟である、又御飯を炊く時お焦げを拵へたりすると一人前位は違ふ、普通女ならば一日三合位、男ならは五合位は食べますから此五合なら五合の御飯を炊くには六合の水を入れゝば宜い御飯が出來る、どうかすると三度々々温かい御飯をお炊きになる家がありますが、朝一度お炊きになれば宜い譯で、それを三度にお炊になるのは大變に不經濟である、朝一升五合炊くのも五合丈炊くのも瓦斯の要る道理は同じである、お焦飯等を拵へるのは御飯を炊く時分に油斷をして御炊きになるからである、御飯をお炊になる時の水加減は手頸まで水を入れてお炊になれば必ず間違はなく何時も同じ御飯が出來ます、私は自分で朝など水加減をして御飯を炊いて仕舞ふ、私が居ない時は屹度お焦飯を拵へる、誰が炊たかと言ふと惡いものだから誰も私ですと言ふ者がない、正直にお言ひなさい教へて上げるからと言ふと仕方なしに答へる、ちや水加減を教へて戴きますと言ふて水加減を教へてやりますが、能く御飯を炊く時にはプー〳〵噴いて居りますが、あれは折角の滋養分を出して仕舞ふのですから御飯が不味くなる、ですから成べくブク〳〵吹かないやうに炊いた方が宜い御飯が出來るのである、それを滋養分を外に出して仕舞つたらば不味いから成べく噴かないやうに研究致して居るのであります、又お粥を炊くにしても強い火で炊きますとドン〳〵水が噴いて灰神樂が上る、でお粥を煮る時分には土鍋に五勺炊くものならそれに水をたつぷりになる位入れて食べる三十分前に炊くと恰度良いお粥が出來ます、それを一時間も前から拵へて置いたりするので不味くなるので召し上らなくなる、すると又別に炊と云ふ不經濟の事を起る。それから日本人は能く御座敷とか奥とかは清潔にし

て置きますけれども、臺所を清潔にすると云ふことをあまりお考にならないが臺所は人の命を預つて居る所でありますから（前にも一寸申して置きましたが）臺所は一番に清潔にしなければなりませぬ、又從來の日本の臺所と云ふものは其大切な命を預つて居る所であるのに却て不潔に扱つて居るので清潔にすることが出來ないやうに出來て居る、例へば揚板を開けると炭が入つて居るとか或は糠味噌桶が置いてあるとかして水を零ぼすことが出來ないから何うしても不潔になる、それから鍋を洗つたりお釜を洗つたりする場合にお釜の周圍を綺麗にするより中を一層清潔に洗はなければならない、

で私などに家を建てさせるとお座敷よりも先に臺所を先に建てさせる、さうして下はすつかり「たゝき」にして廻りを煉瓦で積上げて何時でも水を流すことの出來るやうにしてあります、さうして揚板の下に炭を入れるとか油を入れるとかするやうにして何時でも揚板を開けて水が流せるやうにして置きます、そして戸棚がありまして其處にお鍋や何かを入れて置き、湯氣の立つやうな物は戸棚が逆つて金網の張つてある戸棚で其戸棚に入れて湯氣が出るやうにしてある、それから平素あまり使はない蒸籠とか云ふやうな物ならば高い處に上げてある、それから流しは二つないとどうしても清潔にすることが出來ない釜を洗ふ所と他の物を洗ふ所とは別でないと女中が大變困る、二つになつて居りますと非常に便利でありますが、一時間位で濟む事でも流しが二つないと二時間も時間が要るのであるから臺所にはどうしても二つ流しをお付けになると大變に便利なもので、さうして臺所も大變に清潔になります。

それから道具ですが、例へば鍋などでも澤山は要らぬのです‼瀨戸引は水を少くして火に懸けるとパチパチ云つて惡くなつて仕舞うので不經濟でありますから銅のお鍋が一番徳用でありますので銅の鍋ですると何遍でも修繕が出來ますが瀨戸引のですと奧樣や女中が瓦斯でも一杯に出して少し注意が足りない

と直ぐにパチ〳〵云つて惡くなつて仕舞ふのでありますから、鍋は赤の方が良いだらうと思ひます、私の家なぞでは十年も使つて居りますけれども何ともなりませぬ、そして修繕としても一度や二度繕つても幾何も要りませぬ。

其れから食物の買物のことを申しますと魚をお買ひになるにしても五人居らつしやるとして切身が五切れ要るのでそれが四錢宛であれば貳拾錢買はなければならないのですが、それを四切分として買つてさうして五つに切る、さうすると拾六錢で濟む譯になります、さうして其一人分の四錢で野菜を買ふと云ふ風にすると大變經濟である、それから人參とか蓮根か云ふもの〻皮を取つて沿いてそれを切つて油でいためてお菜にする、そして奉公人等に食べさせる私なぞも能くさう云ふやうなことを行りますと、何にも言はずに唯結構ですと言つて食べて居る、私なぞが臺所へ行くと知らずにそんな物をどん〳〵棄て〻居る。私は折々それを拾つて來てさう云ふ風にして居ります。

亦西洋では幾ら惡い奉公人でもさう云ふ人はありませぬが日本の奉公人等は能く女中が八百屋に大根を二本を記けさせて甘薯を持つて來させるとか玉子を二十持つて來るところを十八持つてお出でよと言つてあと砂糖を持つて來させて、さうして自分がそれを食べる、奧では何にも斯んな事は知らずに居る、奧の女中が臺所の女中と喧嘩などするとそれが露見することがある、そんな事でもあると主人の方でも二人とも置くことが出來なくなるので、已むを得ず暇を出す、そして又桂庵に頼んで桂庵料を貳圓も取られる、それですから奉公人にも食物を相當にして行ると云ふことさう云ふやうな事もないと思ひます、又或處の女中等が私は此臺所を預つて居るのだからと言つて他の女中を窘めたり何かして、今は是だけで外に何もないからと言つて儉約すると、それだけ自分の德になるのである、奧樣がどうも此頃は參拾圓も四十圓も要つて困るから何うか研究して見て異

れと云ふので肴屋に行つて聞いて「コンミッション」でも持つて行くのかと尋ねますと本月になつてから上ましたと言ふ、さうでないだらうと言ふと實は何です三分出して呉れと云ふので出して居りますと言ふ、此の點なども御注意が肝要と思ひます。話が變りますがよく私の養成した者を世話して呉れとお仰しやいますが、私の處へ來る人は女中などに行く人でなく奥様＝お嫁に行く方が稽古に居らつしやるので大急ぎで一日も早くと言ふのであります、私共は十七の年から四十年も研究して居るのでありますが奥様方は何にも御存知ないから女中などにさう云ふ惡い事をされても分らないのであります、であるから研究して置かねばならぬと言つて料理など習ひに居らつしやるのです、女の料理人などで拾圓から八圓位取つて居る料理人が外へ行く時ならば著物を魚屋等に預て置いて立派な道行だとか或は「コート」だとか云ふやうな素晴らしい物を著て出掛ける、それが奥へ知れるといけないので魚屋等に預けて置くと云ふやうなのが時々ある、是等は皆女中に利けられて仕舞ふのである、でありますから是から奥様にお出でになる方は能く料理のみでなく以上述べた事柄なども研究なさらぬければならぬと思ひます、此處でも先生方に＝井上先生なぞから料理を爲ると云ふ事をお教はつて居らつしやるでせうが、お料理を爲ると云ふ事は却々容易の事ではありませぬ、殊に此經濟と云ふ事を能研究せねばならぬと思ひます。餘り永くなりますから此れ位にして置きますが、色色と話が後先になりましたが其の眞の意を充分に御了解を願つて置きます。

叢談

女子と國家との關係

ドクトル　三田谷啓

一個の家庭に屬して居る財産は種々ある。例へば家屋、敷地、田畑、家具、貴重品などゝ數へて來ると殆んど擧げ盡せぬ程ある。しかし此等の財産の中で何が一番貴いものかと尋ねると結局は家族其ものと云ふことになる。これには誰も異論はあるまい。どんなに澤山蓄財があつてもこれを支配するものがなければ役立たぬ。國家の關係を見ると丁度これと同様である。國家の有する財産は多くある。併しつゞまるところは國民が最も貴い財産となるのである。國家の財産が國民と云ふことになると其中には男子も女子も老人も幼人も悉く含むのである。又賢者も愚者も、大人も小人も、富者も貧者も、學者も商人も、悉く國民と云ふ圏外には出ないのである。斯くの如く國民は複雜したものゝ集合であるがこれを二大別に分類することが出來る。これは極めて簡單である。卽ち國民を男女の兩性に分類してしまうのである。男と女とに分ければ雜作はない。最も世の中には極めて少數に男女兩性を具備したものが居る。しかし其數は極めて少いからこれは論外にして差閊はない。

國民の全部を男女の二つに分けて見ると約半數は女性である、換言すれば一方の半數が男性で他の半數が女性である、文明國には人口調査があるから男女の數がちやんとわかつて居る。最も男女の數が絶對的に半數と定まつたわけではない。國民の總數が假に百とすれば其中の五十人は男子他の五十人は女子と云ふ樣に一定不易のものではない。國によると男子より女子の多い處がある、又日本の如く男の子の

方が女子より少し多いところがある。しかしながら先づ半分づゝと見れば大差はないのである。又男女の出產數は殆んど定まつて居る。即ち女子の出產百人につき男子の出產は百二人乃至百四人か百五人位である。これは先づ一定不易の姿である。之を要するに國民の數に於て男女の性別は先づ相半するものとすればよいのである。そうして見ると女子が國家の財產の半分を占めて居ると云ふことになる。

國家は男子だけでは維持されぬ。男女は丁度車の兩輪の如きものである。相互に扶助してそして或目的を遂行するのである。

ところが今茲に大きな問題が橫はつて居る。我等日本國民の前に橫はつて居る。それは何であるかと言ふと我等日本國民は祖國の爲めに發展せざるべからずと云ふことである。

國家の發展には先づ國民の發展が要件である。國民の發展には種々の方面を含む。即ち精神的、身體的方面である。もう少し詳しく言ふと我等日本國民は從來よりはより強く、より賢く、より遠く、より富まねばならぬと言ふことになるのである。この言葉を移して女子にあてはめて見たい。

私は斷言する日本國家が發展をするには男子だけでは迚もうまく行かぬことを。女子が相伴つて發展せねばならぬ。女子が發展せぬ以上は國家は進みたくとも進まれぬ。自分は女子が先づ第一に強健になるやう努めねばならぬと云ふことを國家の上から切に感ずるのである。今日の如く我が日本帝國が世界と云ふ檜舞臺の上に立つて他の先進文明國と肩を並べてやつて行かねばならぬと云ふ上は男子は勿論女子が餘程自覺せねばならぬ。女子がより賢く、より善く、より富むを要する場合にも其つゞまる處はより強くなると言ふことになるのである。以下論じて見たいと思ふのは如何にして日本の婦人が強くなり得るかと言ふ問題である。

今日の我國で要求して居る問題は多くあるが其中最

も重要なものゝ一つは國民をより強くせねばならぬと云ふことである。より強い子供を生むにはそれに相當した親が必要である。國民衞生、民族衞生の大眼目は卽ち此點に存するのである。

男子を陽性とすれば女子は陰性である。男子を動的とすれば女子は靜的である。男子を積極とすれば女子は消極である。陽性なるが故に其價を增すのではない。陰性なるが故に其價を削るのではない。陽性となり陰性となるのは所謂天命とでも云ふべきものである。陽性は外的でそして動的であるから陰性で內的且靜的なるに比すると萬事派手である。しかし議會に出で國家の政事を議するのも臺所にあつて家事を計畫するのも要する處其選を異にするものではない。物事は內外相應して初て成就するのである。國民が戰爭に勝つ、商業戰で世界を占領すると云つても矢張り隱れた處で盡して居る女性の力を藉ることが多いのである。諺に其人を知らざれば其母を見よと云ふことがある。自分は其國家を知らざれば其女性を見よと言ひたい。或る國家の將來には強い々々女子のあることを發見するのである。自分は今我國の國民衞生、民族衞生の立脚地から見て日本の女性がより強くなる爲め大に覺悟をして貰ひたいと切に希望して止まぬ次第である。

然るに近頃日本國民の體格が低惡しつゝあることを聞く。尤もこれには諸多の方面から學術的に調査研究を遂げられねばならぬが—我等國民の體力が一層增進せねばならぬことを痛切に感ずる時に方り斯の如き聲を聞くことはまことに遺憾千萬なことである

私が今我國女性の體力を如何にして增進すべきやの問題に就て識者の熟考を煩したいと思ふのはこのためである。以下項目を更めて漸次卑見を述べて見たいと思ふのである。

身體と精神の健康（四）

醫學士　渡邊房吉

人の思想の構成せらるゝ所は腦であります、故に腦は彼の絶大靈妙なる精神の宮殿とも稱せらるゝのであります。從て思想の高遠深大だとか、或は淺薄卑近だとかは、差しあたり腦の性質の善惡良否によるものと見て差支へありますまい。生來腦が薄弱に出來て居つて、其機能が不足勝ちであれば、其思考力も不充分であつて、良い思想の出て來る筈がありません。

諺に「下手の考へ休むに似たり」と云ふことがありますが、元來腦の惡い人が如何に千思萬考しても、夫れは全く無駄であつて、結局は考へないと同じことで卽ち「休むに似たり」と云ふ方が至當な場合がありませう。又良い思想が思ひがけなく腦裏に湧いた場合に、「奇想天外より落つ」と云ふことを申しますが、何も棚の上に置た牡丹餅ではなし偶然落ちてくる道理がない、全く腦の性質が良いから良い思想が生じたと云ふわけであります。

此の如く如何なる思想でも必ず腦から發生するものでありますから、抑も人が或る思考を費す時には、必ず其人の頭蓋の中で、腦が働いて居ることは慥かであります。而して腦が働らく時には、腦の中に一種の物理的並に化學的の變化が行はれるものであります。此變化は獨り腦ばかりでは無く、人體の組織は筋肉でも、內臟でも、すべて生きとし生ける部分には必ず行はるべき變化であります。

腦が働らく時に起る變化を簡單に云へば、先づ腦の皮質と云ふ所にある細胞に震動が起ります。此細胞が震動するためには血液の供給が必要であります。從つて腦の働らく時には、腦の中へ流れ込む血液の分量が多くなります。腦の働らきが活潑であればあるだけ、此血液の分量が增し、腦の中に充血が起ります。元來血液は全身を限なく循環して之が榮養を

司り、兼ねて體溫を調節するものでありますから、腦の中に充血が起れば其部分の溫度が高まり、腦の物質が燃燒され、消費されるものであります。腦が盛んに働いて思想を多くつくり出せば、つくり出すだけ卽ち人が腦を多く使用すれば使用するだけ、夫れだけ多く血液が腦に集り、腦の物質を燃燒し、之を消費するわけであります。

人が筋骨を働らかせる時は、血液が多く筋骨に集り、筋骨の物質を燃燒し、之を消費させ、其結果として飢餓及び疲勞の感を起させるものであります。飢餓の感は飮食の缺乏を訴ふるの聲、疲勞の感は休息の要求であります。故に飢餓疲勞の感あれば、直に飮食し、相當に休息すべきであります。腦を使用した場合にも、腦の物質が消費されて同樣に飢餓の感をひき起すものであります、從て過度に腦を使用すれば腦の疲勞を來し、岑々たる頭痛に苦しめられる樣になります。斯ゝる場合には宜敷く腦の使用を廢し、之に休息を與へなければなりません。然らざれば或は終生恢復し難き腦神經の病氣をかもすやうなことがあります。

人に賢愚の別があるのは、腦の良否によるもので、腦の良否は生來の遺傳にも大なる關係を有して居るのは、上來述べた通りでありますが、此遺傳的の不幸は少年時代若くは青年時代に現はるゝばかりで無く、既に老境に達して最早や遺傳に原因する不幸は免れ得たと信じ得べき年齡になつても、尙ほその軛を擔はねばならぬことがあります。たとへば或種の精神病若くは神經病は、一定の年齡になつて始めて發生し、或は一家族中幾人も此病氣に罹り、而かも幾代も續いて同じ家族中に發生することがあります。一定の年齡までは尋常一樣の發育をして來た人が、其年齡に到著した頃から急に一轉して精神に異常を來してくるやうな事のあるのは、それ迄潛伏して居つた遺傳的先天的の素因と云はずして、何處にその原因を求めませう。

以上は主として遺傳的體質が、精神狀態に對して大

なる關係を有することに就て述たのでありますが、身體の病氣も亦大に精神狀態に障碍を及ぼすものであります。たとへば胃病の人は沈鬱性となり、高熱のあるときには間違つたことを云つたり、譫語をしやべつたり、或は何か考へやうとしても纏つた考へが浮かんで來ません。色々の病氣で身體內に毒素の發生して所謂自家中毒と云ふ狀態になつた時にも、精神力が衰へ果て、氣力が消失し去り、ボンヤリとして、全く物の役に立たぬ樣になることがあります。身體を圍繞して居る外氣の暑い寒い、新鮮汚濁、其壓力の高い低い、平素の食物の多い少ない、善い惡い、辛い甘い等もすべて精神に著るしい影響を與へるものであります。てぢかな例は彼の酒に醉ふた時であります。酒の中の「アルコール」のために腦の細胞が中毒されると、其働きが亂調子になり、一向に思想の纏らぬやうになります。此の如き次第でありますから、身體を離れて精神を思議することは出來ません。畢覺身體の健康は精神の健康であります。

之を要するに。

(一) 人の思想の根源は腦であります。

(二) 腦が思想を生み出す時には、腦の物質に一定の變化が起ります。

(三) 遺傳的の不幸は老齢になつても免るゝことが出來ません。

(四) 身體の病氣も精神狀態に大關係をもつて居ります。

(五) 外圍の事情も精神に影響を及ぼします。

(未完)

流產と早產及び其の豫防

澤田順次郎

◎生理的から病的

妊娠は生理的で自然の作用でありますから何も心配はありませんけれども、併し其の攝養を誤ると病的となつて危險に陷ることが多くあります。これは其

の生理的と病的との境界が、極めて密接して居るからであります。其の危險の主なるものは流産と、早産とで、之れが豫防は極めて大切であります。先づ流産の意義からお話を致しませう。

◎流産とは何んなもの

流産は俗に半産とも、又は小産とも申しまして、未熟の胎兒を産出することの謂ひであります、之れに胎兒の形を爲して娩出するものと、胎兒の形を爲さないものと其二種がありますが、前者は妊娠三ケ月以上七ケ月以内のもので、後者は三ケ月以内のものであります、それで七ケ月近くになつて流産しますと胎兒は略ぼ完全なる四肢、五體を具へて居りますけれども、母胎を離れては生活する力がありませんから其の兒は死亡を免れません。

次ぎに早産は、七ケ月以後十ケ月以内で産まれるものでありまして、其の兒は生育することもあります。併し之れを普通臨月で産まれたものに比べると、不完全であります。それで流産と早産との區別は七ケ月を境界として、七ケ月以前に産まれるものを總べて流産、七ケ月以後十ケ月以内で産まれるものをばすべて早産とするのであります。

◎流産は何ういふ者に多いか

流産は何ういふ者に多くあるか。先づ年齡との關係を見まするに若い婦人よりも長年の婦人に多い傾きがあります。其の最も多い年齡は四十歳以後で、之れに次ぐものは二十五歳乃至三十歳三十歳乃至四十歳、二十歳乃至二十五歳の順序で最も少ないのは二十歳未滿であります。それで流産は、初妊婦よりも經妊婦に多く且つ一度流産すると、習慣となつて再び反復する傾きがありますから、流産した時には必らず醫師に診て貰つて再び起こらない樣に手當をすることが肝要であります。それから流産は月に依つて多少があるかといふと、月に大關係があります。即ち流産の最も多い月は三ケ月で、二ケ月、四ケ月之れに次ぎ月を重ぬる程減少するものであります。

◎流産及び早産の起る原因

流産及び早産は何ういふ理由で起るか其の原因には種々ありますけれども、之れを大別すると直接原因と、間接原因との二種となります。直接原因とは胎兒の健康を害するもので、間接原因とは胎兒の榮養を妨ぐるものであります。胎兒の榮養を妨ぐるものは其の産出を早めますけれども、胎兒は生育すること多く、之れに反して胎兒の健康を害するものは胎兒の死亡を來たすこと多くあります。

◎直接原因

直接原因卽ち胎兒の健康を害するが爲めに來たる流早産は甚だ多く、其の原因を爲すものは疾病、中毒、貧血、大酒及び刺戟性の食物等であります。左に少しく説明を加ふるでありませう。

一、疾病　母の疾患中最も多く流早産を起すものは黴毒で、流早産の過半は黴毒から起ると謂つて差し支へありません。黴毒は啻に母のみでなく父の黴毒も其の子に遺傳するので、父の黴毒も母の黴毒と同樣に流早産の原因となります。父の黴毒が何うして其の子に傳はるかといふと、其の病原物が精絲に附著して卵子と會合するので、其の胎兒は先天性の黴毒患者となる理であります。或ひは又妊娠の際に黴毒がなくとも妊娠の後に胎兒に之れを傳染せしむることもあります。斯樣に黴毒に罹つた胎兒は十中の八九までは流早産を免れませんけれども、若し僥倖にして正規に分娩することある時は生れながらの黴毒患者となるか、さもなければ畸形兒、癡呆者、若しくは精神病者となつて極めて悲慘な生涯を送らなければなりません。併し其の罪は何處にあるでせう、之れを思つたならば親は決て不品行は出來ますまい。それで若し母に黴毒のある時は妊娠前に充分に治療をして其の毒を驅り、又若し黴毒のある父に依つて妊娠した場合には母に注意して胎兒の黴毒を驅らなくてはなりません。孰れにしても速に醫師に相談することが肝要です。尚黴毒の外の疾病では、窒扶斯、虎列刺、「ペスト」、赤痢、痘瘡等の如き急性傳染病及び生殖器の疾患等で、此等も流早産の原

因となるのであります。

二、中毒　此の中で最も多く流産を惹き起すものは鉛の中毒であります。鉛毒は婦人の大敵で月經の變調を來たし、不妊を招き、妊娠すれば流産を起すので、鉛を取り扱へる婦人は注意しなければなりません。此の點に於て、鉛製の白粉の有害なことが了解ります。

三、貧血　胎兒を養ふものは母の血液で妊娠中は特に多量の血液を要するのであります。それで妊婦が貧血であるか、或は貧血に陷ると胎兒の健康を害して、流産を來たすのであります。

四、大酒　酒は神經を痲痺して生殖器を害する結果男では不妊を來たし、女では流産を招くこと少くありません。大酒家に子の少ないのは之れが爲めで、酒毒は亦遺傳する恐れがあります。

五、刺戟性食物　卒然なる食物で又流産の原因となることが多くあります。例ば唐辛、辛子、山葵等の類で此等は矢張胎兒の健康を害するのであります。

◎間接原因

胎兒の榮養を妨ぐる間接原因にも數多あります。其の主なるものは劇しき震動、腹部の打撲、胎盤の異常、乳房の刺戟、烈しき精神感動等で矢張流早産の原因となります。

一、震動に依つて流早産を起こす所以は母體と胎兒と連絡して居る所の臍帶血管が切斷するか、或は胎盤が脫離するかにあります。胎兒を養ふ血管は割合に細く從つて其の胎盤も離れ易いので、震動の機會に切斷或は脫離して流早産を起すに至るのであります。箇樣に震動を傳へるものは過劇の運動、疾走、馬車、人車、電車、汽車、自働車等で、重い物を高い所へ揚げたり下げたり、或は梯子を昇降するなども、流早産の原因となります。それから長く椅子に腰を掛けるとか、蹲踞んで洗濯をするとかすべて下腹に力が入つて努責むことは宜しくありません。

二、腹部の打撲　是れは最も恐るべきもので一寸轉んだ許りで流産した者の例が多くあります。

三、胎盤の異常及び臍帶の異常　此の二者は血液の循環を妨げる爲めに胎兒は長く胎中に居る理に行かんのであります。

四、乳房の刺戟　妊娠中に乳房を刺戟する時は、その興奮が子宮の方にも影響を及ぼして、その結果人に依ては流早産を招くことがあります。

五、精神感動　が妊娠に影響を與ふることの頗る大なるものあるは、人の知るところで、之れが爲めに流産若しくは早産を起した話しは往々聞くところであります。例へば出火、洪水、地震、雷鳴等の際に急に産氣の附くことがある如きで、此の場合には早産が多いのであります。

◎流早産の起る時は何ういふ徴候があるか

流産は多く出血をもつて始るものでありますから、妊娠中に故なくして子宮出血を來すことある時は、速に醫師の診斷を受けなくてはなりません。それで若し出血の甚だしい時は醫師の來るまでの手當として脱脂綿の腟「タンポン」を施し、妊婦を靜かに臥牀せしむることが肝要であります。流産に於ける出血は多くは劇甚で、妊婦は爲めに卒倒し、或は失神することなど尠なくありませんから注意が肝要であります。

早期に於ける流産では、未だ胎盤が生じないから單に血塊を下すに過ぎませんけれども、四ケ月以後に來る流産に於ては胎兒も、胎盤及び胎膜もみな排出するので、其の際特に注意を要することがあります。それは若し胎盤の一部分でも殘つて居ると永く出血が止まらないで貧血に陷り、又は子宮病の原因となりますから、速に醫師の診斷を受けなくてはなりません。

早産の時は其の經過は、普通の分娩に類するので、危險の度は却つて流産より尠なくあります。孰れも産後には産褥熱を起し易くありますから特に注意を加へなくてはなりません。

◎流産及び早産の豫防

流早産を豫防するには妊娠中の攝養を守るにあります。今其の要領を箇條書にして示すと次の如くであります。

一　劇動を避け、轉墜ぬ様注意すること。

二　感冒を防ぐこと。

三　腹帶をすること。

四　飲食物に注意し、不消化物、酒類及び辛烈なる食物を禁ずること。

五　毎日溫浴を取り、腹部を暖むること。

六　精神を安靜にして、感動を避くること。

七　其他一般の不攝生を愼むこと。

それで妊娠中に旅行することは考へもので、汽車、馬車、人車等で長途の旅行を續けるのはよくありません。尤も月に依つて危險の度の少ない月もありますけれども、概して妊娠中は、旅行せぬ様にするのが安全です。（完）

尿の話

醫學士　篠原昌治

尿の話と申ますれば、極めて汚ないことを申上げて濟まない次第でありますけれど、元來尿は種々なる疾病の診斷や治療の上に於て極めて大切なものでありまして、殊に近來衛生思想が一般に普及するにつれて尿と云ふものが非常に注意せらるゝ様になりましたから、爰で吾人の尿は如何なるものであつて、それが如何なる病氣の際にはどう云ふ様に變化するものであるかと云ふ事を申上げるのも無益でないかと存じます。

既に皆様のよく御承知の通り、健康人の尿は淡黃色透明の液體でありまして、一種芳香性の臭ひを有し、普通は酸性の反應を呈するものでありまして、其比重は一・〇一五乃至一・〇二八であります、一日の尿排泄量は、男女によつて多少相違して居りまして、男子八百乃至千五百立方仙迷、女子は六百乃至千二

百立方仙迷であります。

尿は普通淡黃色透明なものと申上げましたけれど、健康人でありましても多少其色に濃淡の差異があります、それは主として尿量が多きか、少なきの卽ち尿が濃厚であるか又は稀薄であるかと云ふことに基因するものであります。元來人間の尿中に排出する色素の量は略ぼ一定して居るものでありますから、若し尿量が少なければ從て其色濃く、又尿量が增加すればそれにつれて其色も薄くなりゆくものであります、其故尿崩症と云ふて、非常に澤山の水を飲んで、又非常に澤山の尿を排泄する病氣の時は水の樣な殆んど色のない尿を排出するものであります。其他糖尿病、萎縮腎と云ふ樣な尿量の增加する病氣の際には一般に色の薄い尿を出すものであります、之に反して諸種の熱性病、腎臟炎、腸胃病等の時には非常に色の濃き尿を排出することがあります、其他種々の藥物を攝取せる爲めに尿の色が著しく變化することがあります、又黃疸の時には黃色の尿を排泄しますし、血色素、尿血症の際には尿が赤い色をして居るものであります。

尿量も種々の關係によつて著しき差異を生ずるものであります、凡て水分を澤山に飲用すれば尿量が多くなりますし、之に反して水分を攝取することが少きか、又は身體より水分の損失が多ければ從て尿量は減少するものであります、發汗、激しき運動熱性病に罹つた時、嘔吐、下痢等は身體より多量の水分を失ふものでありまして、其際は尿量の減少を來すものであります。

夏季は一般に尿量少く　冬季殊に寒氣の烈しい日には尿量か多くなると云ふことは誰もよく知つて居ることであります、夏は一般に皮膚より水氣の發散が盛んでありまして、殊に汗となつて多量の水分が流出しますから、從つて尿となつて排出する分量が少くなりますけれど、冬季は寒冷の爲に皮膚より水分の發散することが極めて少くなりますから其爲に尿量か增加する樣になるものであります。又食物に

就ても肉類の様な水分の少きものを多く喰べる時は尿量少く、野菜類の如き水分多き食物を多量に攝取しますれば、尿量が増加するものであります。

それでは一日の尿量は何程迄は生理的で、其以上は病的のものであるかと申ますに、此境界を正確に決定することは頗る困難でありますけれど、普通一日の尿量四百立方仙迷以下二千五百立方仙迷以上となりました場合には病的のことが多くあります、而して一日中の尿排泄量を計ると云ふことは隨分困難のことでありまして、普通は本日の午前八時より明日の午前八時迄の尿を集めて計量して居りますけれど往々にして間違ひを生ずるとのでありますから、大に注意せねばなりません、併し以上申上げましたのは、日本人に就てのことでありまして、欧洲人のそれとは多少相違して居ります、其故西洋の書物には大人一日の尿量男子千五百乃至二千、女子千乃至千五百立方仙迷でありまして、若し一日の尿量五百立方仙迷以下三千立方仙迷以上となれど病的のものであると記載せられて居ります。

尿量の多くなるを多尿症と申して、これは前申ました糖尿病、尿崩症、萎縮腎等に來るものであります、其他神經性多尿症と云ふとのもあります、又尿量の減少するものは、腎臓病、心臓病、熱病、肋膜炎や腹膜炎、腹水等の様に滲出液の潴溜する疾病等であります、尿道閉鎖症、中毒(亞砒酸、昇汞等)腎臓手術の後、尿毒症、「エクランプシー」等の時には尿の全く出なくなることもあります。其他脳膜炎の際には屢々尿閉を起しまして、少しも尿が出ないことがあります、其時は膀胱が非常に緊張しまして、其か下腹部に隆起して居るのが眼で見ることも出來ますし、又手でよく觸るゝことも出來ます、斯る場合に長く其儘にして置きますれば、膀胱が破裂する危險がありますから速に「カテーテル」で排尿しなければなりません。

排尿の回數は一定してをりませんけれど、一日晝夜にかけて七八回位が普通であります、併し尿道、膀

胱、腎臓に病氣がある時には尿通の回數が著しく多くなることがあります、又神經性に度々尿通のあることがありまして、夜中牀の中に入つてから眠られぬ時には度々便所に行くと云ふ人があります、これは普通神經の作用によつて起るものであります、併し若き人で夜中眠りに就てから、度々便所に行くと云ふのは病的のものが多くありますから、斯る際は一應醫師の診察を受けて置く必要があるものであります。

尿は一種特有の惡臭を有するものであることは誰も知つて居ることであるのに、それを芳香性の臭ひを有するものなどゝは、以ての外の申分だと御思ひになる方がありますかも知れませんけれど、尿は放尿直後は決して左程惡しき臭ひを有するものではありません、それが時間が經過するにつれて、一種の不愉快に刺戟性の臭氣、即ち吾々が普通尿臭と唱へる臭氣を生ずるものであります、然し尿の臭ひは食物の種類によつて非常に相違して居るものでありますから、時として初めから惡い臭ひのすることがないことはありません、又尿道、膀胱、腎臓等に病氣があつたり、婦人の尿で、膣から出たものが交つて居ると云ふ場合には初めから惡臭を有することもあります。

尿の反應は普通酸性でありますけれど、膀胱加答兒、其他の病氣の爲に「アルカリ」性となることがあります、又尿を長く空氣中に置くときは黴菌の爲に「アルカリ」性となります、又尿の比重は普通一・〇一五乃至一・〇二八の間でありますけれど、尿が薄ければ、比重輕く濃くなれば比重も重くなるものであります、例へば尿崩症の際には、比重極めて輕く、時としては水と同樣に一・〇〇〇となることがあります、反之糖尿病の時には比重著しく重くなり一一・〇四五乃至一・〇五〇又は其以上となることもあります、然しこの反應比重等の事は凡て醫師の手によつて試驗せらるべきものでありますから、爰には委しく申上げぬことゝ致します。

尿は、元來透明であるべき筈のものでありますけれど、時としては著しく溷濁して居ることがあります、それは諸種の腎臟病、膀胱疾患、又は尿道炎等の爲に來るものでありまして、尿の中に膿球、腎臟、又は膀胱の上皮細胞、圓柱、黴菌等がある爲に濁るのであります、然るに放尿した時には少しも濁つて居ないで、少し時間が經過すると非常に溷濁することがあります、これは夏季にはあまり見られないことでありますけれど、冬季には屢々遭遇する事柄であります、併しこれは病的のものではありません、元來尿の中には尿酸と云ふものがありますが、それが暖い時にはよく溶解して居りますから、尿も透明でありますけれど、濃厚なる尿が冷くなりますと其尿酸が尿酸鹽類となつて沈澱しますから、其爲に白き溷濁を生じまして煉瓦樣赤色を帶びたる沈澱が尿器の基底や側壁に附着する樣になります。

平素尿の事に就て少しも注意して居ない人が、醫師から尿を採つて置く樣にと云はれて、瓶にでも尿を入れて置きますとそれが甚しく溷濁しまして、其爲に患者、又は其家族の人が非常に驚いて、何か大變わるい病氣があるのではないかと云ふて心配せらることがあります、私も度々かう云ふ場合に遭遇しまして、其れは決して病氣の爲ではなく、誰の尿の中にもあるものが寒氣の爲に沈澱したのであるから、少しも心配する必要はないとよく話をしましても、少し神經質の人になりますと他の人の尿は同じ樣にして置きましても此樣に濁らないけれど、病人の尿だけ濁るのはどう云ふ譯でせうなど〻聞かる〻ことがあります、此沈澱の出來ると否とは主として尿の濃さによるものでありまして、薄き尿はたとへ冷氣に遭ひましても、尿酸鹽類の沈澱しないことが多くありますから從て溷濁しないものであります、然し此尿酸鹽類の沈澱によつて濁つたものでありますれば、尿を濾過紙でこしますか、又は火で暖めますれば直に透明になりますけれど、病的に濁つた尿でありますれば、たとへ暖めましても決して透明になる

ことはありませんから直に區別することが出來ません。

尿を採つて見ますと、ぬら〱した長い絲の様な形をしたものが澤山にあることがあります、それは上皮細胞、白血球等を有する粘液質から出來て居る淋絲と稱するものでありまして、尿道より出て來るものであります、これは尿道疾患にかゝつた人に多く出て來るものであります。

時としては、牛乳の様に眞白になつた尿が出ることがあります、又其内に血の塊りが交つて居ることもあります、これは乳糜尿又は乳糜血尿と申しまして、其原因は「ピラリヤ」と云ふ寄生蟲の爲に來ることもありますし、又其原因が明かでないこともあります、此病氣は容易に治癒し難いものでありますけれど、又急に生命の危險を來す様なことも殆んどないものであります。

冬季に急に惡寒がして、其後に赤い血の様な色をした尿を排出する人があります、これは發作性血色素尿と云ふ病氣でありまして、其尿を顯微鏡で檢査しましても、血球を發見することは出來ません、これは手指や足先を冷水に入れることによつて、人爲に發作せしむることが出來ます、此病氣も治癒り難い病氣でありますけれど危險なものではありません。其他黄疸尿血尿の事は何れ項を改めて御話申上げることゝ致す積りであります。

尿の檢査で最も大切なことは蛋白質、圓壔、及び糖分の有無であります、前二者は腎臓病に固有のものでありますし、後者は糖尿病の時に出て來るものであります、此等の病氣は程度がすゝみますれば、強ち尿の檢査をしなくとも、診斷のつかぬこともありませんけれど、輕症の時には尿の檢査なしには明かに診斷を決定することは出來ません、又病勢がすゝんで、たとへ腎臓病、又は糖尿病と云ふ診斷はつきましても、其病氣の輕重、又は病勢の消長を窺知するには必ず尿の檢査をすることが必要であります。併し糖尿病の事に就ては既に申上げて置きましたし、

又腎臓病の話は何時か申上げる時機があるであろうと思ひますから爰では省略して置きます。

腹痛に就て

千本馬太

腹痛と申せば、なか〳〵廣ひ範圍の疼痛でありまして、胃から起る疼痛のみならず、腸から起る疼痛も、子宮から起る疼痛も悉く腹痛でありますから、腹痛を訴へる病人は非常に多いものであります。それで病人は單に腹が痛いと申しましても、醫師がこれを診察して、その原因を求むることになりますと、腹痛を起すべき原因は少なくとも百以上を數へ得るのであります。然しこゝには、その中で比較的屢々起るもの、又特に疼痛の劇しいもの或は非常に危險なもの等のみに就て、多少御參考にもなりそうな事を少し述べて見やうと思ひます。

●●●●●●

胃から起る疼痛　胃から起る所の疼痛は、矢張胃の在る部分、即ち略ぼ心窩部の邊が中心になつて、それから病氣の種類又その位置に由て胸の方或は背部の方にも響きます。その原因は種々の中毒、加答兒、又癌腫、潰瘍等の如き胃に於ける變化であることがあり、又神經質の人、「ヒーステリー」、萎黄病或は脊髓癆などゝ云ふ病氣のある人に於ては、別に胃そのものに變化がなく、純粹の神經症として胃痛が起るものであります。即ち胃痙攣でありまして、これは又痛風の時にもよく起るものであります。此他にも尚ほ種々の胃痛はありまするが、孰れにしても胃潰瘍と云ふて、胃の内に潰瘍が出來て起る疼痛と、胃痙攣或は胃神經痛と云ふものが先づ胃の疼痛の中の最も劇しいものであります。

胃潰瘍は、日本では比較的男子に多いと云ふ説もありますが、一般に婦人に多い、而かも年の若い女子に多いとせられて居ります、病理學の上では種々面白い議論のある病氣ですが、胃の内に酸が多く出來るとか、貧血して居るとか云ふことが、此の病氣を

起し易くする原因と認められて居ります。それに餘り熱い食物を丸呑にすることなども、一つの誘因とせられて居ります。

胃潰瘍と云ふものは、必ずしも初から烈しい疼痛のあるものとは限りません、而して突然血を吐いたり或は胃に孔が穿いたりする危険があります。然し通常種々の消化障碍があつて、特に食後一二時間過ぎた頃に烈しい胃痛が起りまして、それが背中の方まで響くものであります。この時に腹を壓へても疼痛が緩にならず。却つて痛むものであります。

胃潰瘍は前に申しましたやうに、往々出血し或は胃に孔の穿く危険はありまするが、決して治癒らぬ病氣ではありません、随分よく治癒る方であります。然し又その治癒つた跡が硬くなつて、胃から腸に移り行く邊、即ち胃の幽門といふ部位に潰瘍が出來ました場合には、その治癒つた後に幽門の所が狭くなつて難儀をすることがあり、又その跡から癌が出來るやうなこともありますから、餘程大事をとつて療治しなければならぬ病氣であります。

若しこれに似たやうな症状を發しましたならば、兎も角も醫師の診察を受けられるには相違ありますまいが、先づ牀に就て靜にして居ることが必要であります、どうしても三四週間は靜に牀に就てゐなければなりません。何にせよ疼痛が猛烈であれば、醫師は必ず適當の藥を用ひて疼痛を止め或は緩にするやうに致すでありませうが、それまで何うするかと云へば、先づ胃から出血して血を吐きました場合には、是非心窩部の所に氷嚢を貼なければなりません、この時には決して溫めてはならぬのであります。然しその後十日も經ますれば今度は反對に其部に熱罨法を施しますと、疼痛も緩になり、治癒も早くなります。食物は又非常に嚴重に致さなければなりません、即ち最初の間は全く絶食して唯冷水か氷だけを飲ませるのみで、その後の狀態に依て刺戟のない流動性のものから、極めて徐々に軟かい食物を與へ、追々治癒するに從つて漸次普通の食物に復するのであり

まして、胃潰瘍に對する食養法と云ふものは治療上に於ても特にやかましいものでありますから、玆に述べますことは少し深入り過る嫌がありますから略します。

次に劇しい胃痛の代表者、或は寧ろ總稱とも云ふべきものは所謂胃痙或は胃神經痛でありまして、これは實に樣々の原因に由て起るものであります。只今述べました胃潰瘍、その他の胃の分泌異常、又は胃癌等で起ることもあり。又肝臟、膵臟、腎臟或は心臟や腸の方の病氣から來ることもあり。又子宮や卵巣の故障に由來することもあり。煙草、鉛、水銀などの中毒に由ることもあり。又「マラリア」、窒扶斯の如き傳染病のときに起ることがあり。その他貧血だとか動脈硬化症だとか又は脊髓癆、脊髓炎などと云ふ病氣のときに起ることもありまして、一寸數へきれぬほどでありますが、本統の胃痙といふのは、神經衰弱とか「ヒステリー」とかいふ氣味のある人に起る所の原發性の神經性胃痛を云ふのであります。

この胃痙と申しますものは、前の胃潰瘍のやうに食物或は食事の時間などとは餘り關係がありません、却て忿怒とか憂苦するとかいふやうな所謂精神感動に由て誘發される傾がありまして、その前に何となく胸が惡く、生唾が出て、胃の邊が苦しいやうな氣がして、頭痛がしたり、眩暈を覺ゆることがある、然し又別に精神感動といふ程の事もなく、只今述べたやうな變な氣分もなく突然心窩の邊に劇痛を發することもあります。而してその疼痛は漸次劇しくなつて胸に突込むやうで、揉むが如く、嚙むが如く、灼くが如く、穿つが如く、刺すが如しと形容されまして、それは實に痛いものであります。その極點に達しますときには、顏面は蒼白くなり、額に冷汗が出て、四肢も厥冷なり、往々全身の痙攣を起したり、人事不省に陷るやうなことさへもあります。

この胃痙のときには、前の潰瘍のときとは異つて、腹を壓へますと疼痛が緩解になります。それで病人は大抵手で腹を壓へ或は腹臥位になつて枕などで強

く胃部を鬱抵けて居るものであります。而して此時には遠慮なく熱い手拭をあてるとか或は熱く煮た蒟蒻を胃部に抵るとか、兎に角熱罨法を施しますと大に疼痛を緩解するものであります。或は芥子泥を貼つても效があります。醫師が鎭痛劑を注射し又は内服藥として與へますと忽ち疼痛は止み、病人は樂になると同時に噯氣をしたり缺伸をしたりして全く快癒致します。その發作の時間は大抵数分乃至数時間でありますが、これを起す人は一年に一度或は一月に一度と云ふ風に間歇を置いて屡ゝ起すものでありますから、努めてその原因と思はるゝ神經質又は貧血と云ふやうな體質を改善ことを心掛けなければなりません。腹痛の中の胃の疼痛に就ては概略この位の事を申上げて置いて、後は腸、肝臓、其他の臓器の病氣から起る腹痛のことをボツ／＼申述べて見やうと存じます。

（以下次號）

育兒

子供の眼

荘司秋次郎

子供の身體は決して成人の身體を小さくしたやうなものではない、頭部と軀幹と四肢の均衡が甚しく異るばかりでなく、皮膚でも筋肉でも骨でも、殊に内臓に至ては成人にはあるが赤兒には無いものがあり又反對に小兒にのみ有て成人には無いものもあるといふやうなわけで、全く別なものである。人間は最初「ボウフラ」のやうなものから幾代かを經て漸次魚のやうな姿になり、蛙のやうな狀態になり、猿のやうな有樣になり、變りに變つて今日の如き人類になつたと申しますが、又人間が胎内に宿つて、十月の後に生れて、それから二十四五年かゝつて漸く發育

が完成する、その發育の經過は、前の人類の發達して來た跡形を短年月の間に繰返すものであるといはれて居ります。

我々の眼も生れながらにして此の如き働をなすものではない、矢張その構造も機能も漸を追ふて徐々に發達するのであります。特に眼は精神作用と極めて密接の關係を有して居りますから、精神の機械、即ち精神の發動機たる腦髓、殊に腦皮質と稱せらるゝ部分が相當に發育しなければ、眼は有れども無きが如く、縱令その眼球だけは普通に發育しても、その用をなしません、又他の半面から申しますと、人の精神の發達には視覺の關係することが非常に多いもので、生れながらの盲者は聾と同じく高等の精神發育を遂げることは困難であります。つまり腦の發育と眼の發育とは兩々相俟つて精神及び視覺の發達を完成するのであります。

それで胎內に於ける眼の發育も今日では略ぼ分かつて參りましたが、それは胎生學或は解剖、殊に顯微鏡的解剖學等の問題になりますから省略致しまして、先づ生れたばかりの嬰兒の眼から觀察することに致しませう。

初生兒は御承知の如く、健康なれば哺乳するとき、又は排便するときの外は殆んど睡眠して居りますから、餘り眼を開くこともありません。然しその眼を開くときには、如何にも羞明さうに、なさけない顏貌をして細目に開くものであります。由來眼の働き卽ち活潑なる意味ある眼の働きは、眼の筋肉、就中眼瞼の具合に由るものでありまして、これは精神が發達してゐなければ現はれぬ事でありますから、嬰兒の眼つきの茫然してゐるのは當然のことでありますのみならず。幼兒の眼の虹彩の色は概して灰白黑色でぼやけて居り、その白眼の處も鞏膜と云ふ白い皮が薄い爲に、その陰になつて居る脈絡膜といふ色素に富んだ膜が幾分透き通つて見える所から、成人のやうに眞白でなく、多少青黑い色合を帶び、尙は瞳孔は小さく、前房といふて角膜と虹彩との間の水

溜が淺いので、益々幼兒の眼は薄ぼんやりして鮮やかでない、冴えぬものであります。又實際最初は盲目も同然で、只僅かに光に對して感じがあるだけであります。眼球の運動も元より不揃で、左の眼と右の眼とは勝手に無意味の運動を致します。

西洋の小兒に就て視覺の發達を觀察した記載を見ますると、生後六日乃至十一二日の頃より適度の光線を好むが如く、而かも稍々強い光線に對しては羞明がる。第二箇月になれば光輝ある物を見て喜び、八箇月後には燈火などを見て笑ひ、又その方角に眼を向けるやうになる。色彩は四週乃至六週頃より注意を惹くやうになり、第八十五週に至つて、どうやら見別けがつき、明かに色を區別し得るのは百二十週乃至百四十週の後である。色の中では赤色と黄色とは綠色又は青色よりも早く視分けがつくらしい。物の距離、その形態などについての觀念は十六乃至十八箇月になつても未だ覺束ないもので、漸く第二年の終頃になつて略ぼ完成すると云ふて居ります。

近年石川貞吉博士が、御自分の御子さんについて觀察された記事を見ましても矢張略ぼ右のやうな發達の狀況であります。重複するやうですが、御自分の御子樣方の眼が健全であるか、或は精神の發達も順當であるかと云ふやうなことを極く幼少の時から綿密に注意して御覽にならうと思はるゝ方には有力な參考になることでありますから、茲に御紹介して置きます。

予が兒に就て視覺發達の事實を觀察するに、生後二三週の間は唯漸次に眼瞼を廣く且つ速かに吻開するの運動進步するも、其の間視覺の進步は極めて遲々にして只僅に明暗を辨ずるに過ぎざるが如し、現に生後五日には靜に眼前に手掌を衝くも何等の閉眼反射運動を起さゞりし。然るに生後二週に至り、眼瞼の吻開運動漸く大となり、之に從ひ亦從前の不管性ならず、一定の場所に瞳孔を止むるの傾向を生ず。而かも其の眼球運動極めて緩慢なり。

生後二十三日に至り瞳孔緣と虹彩緣の境界明瞭となり、外界認識の力も亦高まるものゝ如し。聽解の發達の他覺的に明かなる頃(生後三十一日)に及では瞳孔の音源の方向を注視するの運動起る。然れども其の運動は尙緩慢なり。

生後六十一日に至り左右兩眼の物體を追視するの共同運動初めて、稍ゝ明瞭となる。

斯くて漸く視覺發達し、六十八日目に至れば、舌を鳴らしてかまふ時には幼兒は笑顏をなし、戶外に連れ行く時は、殊に天然光線と四圍の像に好感を表するを見る。

其の後外物を注視するの時間漸次に延長し、特に生後第百三十八日に至れば、母の顏を知りたる形跡を認め、生後六箇月乃至七箇月に至れば母と他の家人及び家人と他人の顏を辨別せり。

又此頃に至れば盛に把持運動を應用して器具及び周圍の珍らしき物體を捉へんとせり。又以て視解の發達及び其に伴ふ興味の進步せるを見るべし。

特に其の頃は又頭部回轉運動と眼との共同運動明瞭となり。生後九箇月(第二百八十四日)には其の視覺漸く遠方に到達して視界の範圍廣く且つ確實になり來ることと證明せらる。

之を括言すれば、視覺は視器の運動の發達に伴ひて漸々に進步するものにして、視器の運動には予は約四期の時代を劃するを得べく、即ち眼瞼吻開運動の漸々に進步する時代(生後約二週)。眼球の非共同的運動時代(生後二三週より約二箇月)。兩眼の共同運動進步の時代(生後二箇月後)。頭部と兩眼との共同運動の進步の時代(約六七箇月)是れなり。

又視覺の發達に關しては外界に對して面貌不管性なる時代(生後約二週餘)。不完全なる凝視の起りたる時代。(生後十九日より、即ち動く巨像に稍ゝ注意する時代。音源に瞳孔を向くる時代(生後三十日より)。戶外光線を喜ぶの時期(生後約六十日)。外形知覺の時期(約四箇月半より)。注意時間

延長の時期(生後六箇月より特に甚し)、視界廣延の時期(生後九箇月)。

大體幼兒の眼の發育及び視覺の發達は右の如きものであります。尤も幼兒に於きましても個人々々に依て既に多少その特質を具へて居りますから、その發育及び發達にも幾らかの遲早があり、又周圍の狀況或は觀察者の注意如何に由ても相異を生じますけれども、餘り甚しい相異のあるときには、何等か眼に故障はなからうかと云ふ疑が起るわけであります。

それで、幼兒に於て屢々認められる所の眼の故障は如何なるものであるかといふことを少しく申述べますと、前にも申ます通り初生兒は終日終夜大部分は睡眠して居りますので、餘り眼を開かず、開きましても暫時間まぶしさうに細目に開き、且つ黑目や白目の色合もぼやけて居りますので、些細の異常は最初の間は屢々認められずに過ぎるものであります。眼が一つしか無い、而かもそれが顏の中央にあると云ふやうな甚しい畸形は、直ぐ誰にでも氣がつき、又甚だ稀有のことでありますが、生れたばかりの小兒の眼瞼が上下全部或は一部分癒合て居ることがまゝあります。この時には勿論小兒は眼を開きませんから直ぐ分かります。而してこれは簡單に切離せば大抵何ともないものもあります。又往々初生兒の眼瞼に血管腫といふて所謂「アザ」のあることがあります。これは一寸除くわけには行かぬ場合もありますけれども、小さいものは隨分綺麗に取つてしまふことも出來ます。

以上は眼瞼の異常でありまして、誰にも氣がつきますが、一寸氣がつかぬのは眼球の方の異常であります。第一に一方或は兩方の眼球が無いことがあります。私が一昨年か診察した初生兒にも斯ういふのが一人ありました。それは一方の眼瞼が上下半分ほど癒合いて居りましたが、それを切離して檢査して見ますると眼球らしいものは見當らない、唯その痕跡とも思はるゝ肉のやうな塊はありましたが元より白目も黑目も分らないのであります。これは最初から

產婆が氣がつきまして、診察を受けるやうにと云ふたので一週目ばかりで私が見たのでありました。

それから眼を上下左右に動かす筋が六本ほどありますが、それの具合で往々種々の斜視が起ります。然し初生兒は前にも申します通り、どうしても半年も經ませんと眼球の運動が定まりませんから、輕度の斜視狀態を呈しましても直ちに斜視と云ふことは出來かねます。これは初めて子供を持つたお母様方が、往々心配して御尋ねになる所であります。尙ほ近視とか遠視とかいふやうな所謂屈折機の異常で斜視を起しますが、これは餘程成長して充分眼を使ふやうにならなければ現はれません。これも先づ大抵直すことの出來るものと申して宜しい。

次には角膜、卽ち俗に黑目と云ふ部分に異常のあることがあります。比較的屢々見ますものは、小角膜といふて、その黑目が至つて小さなもので、誠に醜いものであります。斯様な場合には大抵眼の他の部分にも異常があり、殊に眼球震盪症といふて眼の球が時計の振子のやうに絶えず左右にキヨト／＼動くやうなものがあります。これは左右のみならず、稀に又上下に動くやうな樣なものもあります。さうかと思ふと今度は圓錐角膜と申しまして、黑目の中央が頂になつた富士山形の眼があります、亂視といふやうな狀態になりますから無論視力が甚しく害されて、よく物が視えぬものであります。尙ほ小兒には往々牛眼などゝ稱せられ、眼球の全體に膨れるものもあります。此等の角膜の異常は手術を施して多少よくなる場合もないではありませんが、大抵如何とも致方のないものであります。

更にまう一歩奥に這入つて、黑目の陰に在る所の虹彩の異常に就て申しますと、どうかすると、この虹彩の無い兒が生れることがあります、或は一部分しか無いことがあります。元來黑目と云はれる角膜はその實硝子のやうに透明なものでありまして、所謂黑目とか茶目とか碧眼とかいふその色は、角膜及び角膜と虹彩との間にある前房水といふ水を通して見

る所の虹彩の色でありますが、虹彩が無ければ只黒く視えるだけであります。斯樣な異常のあるものは元より羞明いので第一物が視られません。然しこれ程甚しくない、只虹彩の一部分が缺損て居るものが隨分あります。斯樣な場合には屢々他の部分にも異常のあるものですが、單に虹彩の一部分だけ缺けて居るものは外から見ましても一寸氣がつかず、その大さと場所とに依ては物を視るにも別に妨のないものであります。これよりも多いのは多瞳症と申しまして瞳孔が二つも三つも一つの虹彩にあるものであります。これは物を視るのには大抵差支のないものであります。支那の古聖人の舜といふ人は瞳孔が二つあつたとか、豐臣太閤が重瞳であつたとか申しますが、私共眼科醫は隨分愚鈍下賤の人に二つも三つも瞳孔の有るのを見ることがあります。又これとは反對に虹彩に斯樣な異常のあるものには精神異常のもの或は犯罪者などが多いと云ふやうなことを申す人もありますが、孰れも確かな說とは思はれません。この外にまだ生れつきの虹彩の異常には、瞳孔の一方の緣から他の緣に向つて、褐色或は灰白色の絲のやうなものが或は橋の如く或は不規則に破れた網の如くに架かつて居るものがあります。これは瞳孔の遺殘膜と申しまして、少し注意して檢査すると隨分あるものであります。これも場所と程度とに依て一向視力の妨げとならぬものが尠なくない。初生兒に於きましても此處までは素人の方々と雖も少しく注意して觀察しますならば、右の如き異常があれば氣がつく筈であります。尤も此等の異常は大部分先天的のもので、如何とも致方のないものが多いのでありますけれども、中には見事に手術を施し得るものもありますから、若し左樣な事が見つかりましたならば、兎も角も一度眼科醫に診せていたゞきたいものであります

この虹彩から奧の方の眼の異常或は病氣になりますと、外から只見たゞけでは全く分からず、特に小兒になりますと尙ほ氣がつきませんから、可なり久し

い間盲の子供を抱いて知らずに居る悲慘のお母樣もまゝあるやうなわけでありますから、次には稍々成長した小兒に於ける眼の異常、又病氣に就てそれ等の事を申上げやうと思ひます。（以下次號）

子供の鼻垂らしに就て

高島平三郎

心理學、殊に兒童心理學の泰斗たる高島氏は「兒童研究」上に於て子供の鼻垂らしに就て意見を述べられましたが、これは實際子供の品位にも係はり、身體並びに精神の衞生にも大關係のある事でありますから、著者の許を得て玆に轉載することゝ致しました。（編者）

氣候の寒いときには子供殊に貧民の子供は大抵青鼻を垂らすやうになる。併し上流の子供には比較的に少い。これはどういふ理由であらう？。更に歐米の子供の有樣と我國の子供とを比較して見ると比べものにならぬほど我國の子供の方が鼻垂らしが多い。俗に意氣地なしの事を鼻垂らしといふがもし之を事實とすれば我國の子供は歐米の子供よりも意氣地なしであるわけで國家の前途の爲めに由々しき大事である。何とか研究せねばならぬ事であらう。

昔から我國の諺に鼻垂らす子供は丈夫であるといふことが傳へられて居つて中等以下の家庭では子供の鼻垂らしをあまり苦にせず却つて健康の徴として居るほどである。かういふ諺はどうして起つたらう？それはつまり鼻に「カタル」を起しても別に熱も出さず平氣でそのまゝ耐えて居る故丈夫であるといふやうになつたのであらう。併しそれは慢性鼻「カタル」ににになつて直接には大した害をせぬであらうが決して之が健康の徴候となるといふ理屈はない。子供の品位からいふても成ることなら鼻など垂らして居らぬ方がよい。

それにはどうしたらよいかといふにつまり鼻を垂らし始めた時に醫師に診療してもらひ適當の處置をすることである。鼻汁には黴菌などの附着し易いのは

いふまでもないことであるゆゑたとひ直接にそれが害がないにしても極めて危險のものを鼻に着けて居るわけ故出來る丈け之を除かねばならぬ。若し下等民で醫師にかける事が困難であるとするならば、せめて之を拂拭する習慣を得しめるやうにしたきものである。貧民社會には身體を洗ふのを嫌ふものが多いといふことであるがつまり幼時よりの習慣である故適當の方法で幼時から鼻を清潔にせしめるやうに躾る必要がある。

上流社會の子供が鼻を垂らして居らぬ（絶對ではないが）のは全くよく手が屆き鼻に「カタル」の起つた時に直ちに療治するからである。海岸の漁夫の子供などは殆んど十人が十人皆鼻を垂らして居る。これはつまり寒い海風に直接に鼻孔を吹かれて「カタル」を起しそのまゝ棄て置く爲めに慢性となつたのであらう。

かく我國に於ける上流と下流との子供に於ける鼻垂らしの有無は手の屆く屆かぬで說明が出來るとしても西洋人の子供と我國人の子供との差異は如何に說明すべきか。之は隨分難問題である。若し眞に學術的に之に答へる爲めには西洋の子供を充分多く確實に檢査して見ねばならぬ。吾々はたゞ歐米に往つて往來などで子供を見て來た人の話や吾々がこの國に來て居る西洋人の子供に就いて觀察した漠然たる經驗から歸納して居るのである故事實そのものが怪しい。或る人は鼻孔の方向が我國人は比較的に正面を向ひて居る爲めに直接に寒い空氣が鼻腔に當るのであらうといふ說を出した。併しこれも科學的の研究ではない。或は何等か人種的差異が存するかも知れぬが多分防寒の設備と注意の如何とに由つて差異を生ずるであらう。西洋人でも子供の時は一般によく鼻汁を出すことは現にアメリカの心理學者のエンジエルなども說いて居る。かゝる問題は科學者の研究を待つとしてもさし向き寒氣の加はると共に子供を持つて居る親は出來る丈けの注意を拂つて幼兒の鼻の清潔を保たしめるやうにせねばならぬ。最後に一

言して置くが與は直接には精神作用に關係が少いやうであるが間接には世人の想像以上に精神の種々の作用に重大なる影響を及ぼすものである。呉々も與の衞生には意を用ゐねばならぬ。

家庭衞生

物の食ひ方と飲み方

鷄の雛などは卵から飛出すと直ぐ餌を拾ふ、水も飲むといふわけで、自然に自分の身體に必要なもの又適當な飲食物を攝つて育つ。人間の子とても生れると、誰教へねど自然に乳房を含むが、一體に動物が高等になるに從つて、反射運動とか本能作用とか云ふ自然の保護、教導から突放されて、その代りに知慧を與へられ、何事をなすにも、これを賴りにして行はなければならぬから、從つて責任が重くなつて、誤つたことをすれば、それは自業自得で、天を怨むわけにはゆかなくなる。尤も人間とても自分の知慧のみで生活することは出來ぬ、矢張大部分は自然の妙機に依て生活してゐるのではあるが、そこに應分の知慧を働かさねばならぬ。

飲食にしても、饑れば自然に食を求め、渴すれば飲む。而して消化器は自然に、非常に複雜な理化學的作用を營むでこれを消化し、同化せしめて、身體を發育せしめ、維持せしむるので、若しこれを一々人間の知識に由て行はなければならぬ事とすれば、それこそ大變である。今は何時何分であるから、食物を胃に送つてやらなければならぬ、水も注いでやらなければならぬ。而して新陳代謝の具合は斯樣になつて居るから、蛋白質は何「グラム」、脂肪は幾「グラム」、含水炭素は何「グラム」の割合に食品を選まねばならぬ。水の溫度と量はこの位でなければならぬと云ふわけで、一回の食事をなすにも、生理學や醫化學の博士方が五六十人もかゝらなければ大體の獻

立が出來ぬ、その間には餓死して仕舞ふやうなことになる。斯樣な大仕事が、只お腹がすいた、のどが渇いた、滿腹だと云ふ極めて簡單な感じに由て立派に何事もなく行はれてゆくと云ふは實に驚くべき妙機といふより外に仕方がない。

それで物の食ひ方、飲み方と云ふて、別に六ケしい工夫も要らぬ。食たい、飲たい、澤山だと云ふ調子で自然に適當に行はれる筈であるが、動物と異つて智識がある爲に、一方に於ては要ざることをして自然の法則に悖り、又一方に於ては當然爲すべき自分の仕事を怠るといふやうなことになつて、日常の飲食の衞生が亂されるのである。

斯樣なわけであるから、飲食の衞生は要するに常識の問題であつて、先づ普通に飲み、普通に食へばそれで宜しいのである、只その普通に飲食しないだけが小言のいひ所である。

第一に滋養物といふ考が妙に間違はれて居る。元來人間の身體は非常に複雜な成分から出來て居るから、唯一二種の飲食品でこれを維持して行くことは出來ない。若し化學的に一品の中に何もかも必要な成分が含まれ、且つそれが悉く體內で消化し、吸收し、同化されるやうなものが製造られれば兎も角然らざる限りは一品で滋養物だなどゝ稱し得べき自然の食品はある筈のものでない。それ故に、牛肉は蛋白質が多いそうであるから滋養物である、豚肉は脂肪が澤山あるから滋養物であるなどと云ふことは全く意味のないの話で、人の身體は蛋白質と脂肪だけでは保てない。澱粉の如き多量の含水炭素其他鹽の如き、石灰の如き、鐵の如き種々の鑛分も同じく必要なものである。獸肉が滋養物であると云ふならば、野菜も同じく滋養物である。此の點から見て、病人は又別であるが、健康の人に取つては如何なる食物でも多少の滋養分のないものはない、選嫌をせずに何でも食べるが宜しい、決して滋養云々を言ふて不經濟な生活をする必要はないのである。

次に消化、不消化と云ふ事、これも甚しく感違ひ

をしてゐる人が多い。それは主として外見に由て迷ふのである。例へば今こゝに飯と搗たての餅と固餅の焼いたのとあるとする。これに就て消化の難易を批評することになると、大抵の人は飯が一番消化し易く、それから搗たての餅、最後に固餅の焼いたのは一番不消化だと云ふ。然るに實際はこれと正反對である。尤もこれには齒牙の良不良、咀嚼の精疎も考へなければならぬが、固餅は如何なる人でも鵜呑には出來ぬ、充分口中で嚼碎かなければならぬから、唾液がよく混じて既に幾分消化され、又胃腸に到つても消化液の作用するに都合のよい形になつて嚥込まれる。尚ほ固餅は咀嚼筋を勞することが多いから、なか／＼暴食とか貪食とか云ふほどの量は食られない、又咀嚼を充分にするを得て滿腹し易いのである。斯の如き事情に由て一番不消化と目されたカチ／＼の固餅の焼いたのが比較的一番消化し易い。次に搗たての餅は、如何にも軟かいから消化し易いやうに思はれるかも知らぬが、固餅を嚼碎くときのやうに唾液が充分混じらない、僅かに舌で丸めて直ぐ嚥下す、胃腸に到つても、その消化液が直ぐ内部まで侵込ことが出來ない、餅の塊の表面から漸次舐るやうに消化して行かなければならぬ。それから又餅は飯などに較べると質が非常に緻密になつて居るから、同じ三椀でも實際は飯の五椀六椀にも相當する。從つて分量が多く消化の時間も長くかゝることになる。故にこの理を考へて、通常三椀の米飯を食べるものならば、餅は二椀にして多少注意して咀嚼さへすれば、決して消化のわるいものではない、寧ろ米飯よりは消化し易い筈のものである。最後に米飯であるが、消化し易い、消化し難いと云ふて日に三度の飯さへも彼此いふやうでは、これが至く病人である。概して云へば米飯は誠に消化の良いものと云はなければならぬ。只お茶漬でサラ／＼と掻込むのは確かに良い食方ではない、消化も妨げられるに相違ない。

斯様なわけで、食物の消化の難易は決して外形の硬

軟にのみ由るものではない、全く消化器内に於ける理學的及び化學的作用の都合よく行はれるか否かにあるのであるから、健康な人は食品を彼此いふよりも、兎も角も凡てよく咀嚼すると云ふことが大切である。と云ふとこれにも亦程度があつて、蒟蒻のやうなものを何時までも口の内で咀嚼しては食べられるものでない、不味といふやうでは矢張消化機能が振はぬから、差引咀嚼し過ぎるだけ損になるといふわけで、そこは又程度問題である。

それから一體消化し易いものばかりを選むで食ることゝ云ふことが、そも／＼間違である。病人は別であるが、健康の人の消化器には多少の不消化物も亦消化の爲に必要である。専ら消化し易い物のみを選むで食べるならば必ず胃腸は弱くなつて、病人らしい消化器の狀態となり、多くは便秘し、僅かに消化の困難な物を食べても忽ち腹痛下痢等を起すやうになる。若し此の如く人工的に胃腸を弱くした人は、宜しく徐々に不消化性の食物、例へば牛蒡とか纖維の多い漬物の如きものを少々づゝ食べならせば、人並の健康狀態に復することが出來る。場合に由ては醫療上鋸屑の如き全く不消化の物さへ食物に混じて用うることがある。然るに近來、食餌療法とか自然療法とか稱して、非醫者が山師的に宜加減の理屈を捏ねて、多くは普通の醫療に反對するやうなことを唱へ、如何なる病人を捕へても蒟蒻を食へとか牛蒡を食べよとか云ふことを誠しやかに敎へる。偶然前述の如き間違つた養生法に由て胃腸の具合が惡くなつてゐる人が、この山師療法に從つて非常に效驗のあることがある、さうすると今度は、何でも不消化物を食べるに限ると云ふやうに迷信して、胃癌であらうが、腸の結核であらうが何でもこの不消化物療法を勸める、その有害なことは申すまでもないことである。

それから物の食ひ方、飲み方といふことに就ては時間の具合も考へなければならぬ。それは大約食物が胃を去つて腸に移行いた頃に、次の食物を胃に送る

のが適當で、實際上に於ても丁度その頃に程善く空腹を覺える、これは大約五時間と見て宜しい、故に通常一日三度式の食時は、生理上から云ふても適當である。

一回の食事の時間は、なるべく裕にするが宜しいに違ないが、食事前後の休憩時間を通じて一時間もあれば澤山である。急食は勿論品位の上から見ても、消化の上から云ふても宜しくないが、小兒に餘り長い食事時間を與へると、彼等は決してこれが爲によく咀嚼するものでもなければ、卓に物をこぼさず衣服を汚さぬものでもない、却つて食事しながら戯れて全く反對の結果を得るのが常である。故に小兒には大約三十分間に食事を終へて、それから暫時休ませた方が適當であると思ふ。

以上は主として食ひ方に就てのみ述べたが、飲み方に就ても矢張同じく渇いた時に飲めば、それで宜しいのである。而して飲物には何が良いかと云へば水が一番適當な飲料である。但し水には種々の物が含まれて居るから、衛生的檢査の上、清潔で、その中に溶けて居る諸種の鹽類等の成分が飲料として適當と認められた井戸又は水道の水でなければならぬことは勿論である。水は何時でも渇いた時に飲むで宜しい、水を飲み過ぎて害を受けると云ふやうなことは殆どない、適當の量を飲めば直ちに滿足するものである。只ひどく渇いた時に、急劇に息もつかずにぐい呑みをすると往々卒倒するやうなことがある。

茶や咖啡は嗜好品で、飲まねばならぬものではない。勿論少々づゝ飲むで差支はないが、別に必要も感じないのに習慣性に嗜好以上に無闇に飲む人がある。又暇のある人は實際左樣な習慣がつき易いものである。尤も習慣になれば、これが爲に興奮して眠れなくなるとか、動悸を覺ゆるとか云ふことはないが、それにして　多少消化の調子を狂はすものである。上等の茶や咖啡を始終飲用する人は胃癌になると云ふやうなことを言ふ人もあるが、これは一寸受け取れぬ說であるけれども、種々の試驗の成績に據

て見ると、茶や咖啡は實際幾分消化を妨げるやうである。殊に末茶は興奮、強く、便祕を來し、消化も害されるから、飲用する習慣はつけぬ方が宜い。番茶なれば最も害は少ない。小兒には茶などは與へぬやうにするがよい。

酒類も日本酒とか葡萄酒の如き「アルコール」分の少ないものを嗜好品として飲む位は差支もないが、決して常用すべきものではない。赤葡萄酒を飲むと血が殖えるなどは寧ろ滑稽談に過ぎぬ。

「サイダ」、平野水の如き炭酸水は概して消化機能を助け、便通もよく、害がないから、食事の際の飲料としては適當なものである。然しこれも贅澤品であつて、身體の爲には只の清水で少しも不足はない。小兒は食事中に頻りに水を欲しがるものであるが、これは少量づゝ與へて差支はない。

素人療治簡要

私は今日の如く醫學の進歩した時代に、妄に素人療治を勸めるものではありません。蓋し素人療治の危險なのは、第一に診斷を誤まる、從つて治療の方針がつかぬ。第二に藥性を知らぬから、如何なる病の如何なる場合に、幾何量の藥を如何に用うるか見當がつかぬ。そこでいゝ加減の推量の下に、いゝ加減の藥を、いゝ加減に用うる。丸で暗中に鐵砲を放ち、白刃を振ふが如き有樣で危險至極といはねばなりません。これはなまじ藥品や醫療器械などが手に入るからであります。そこで私は他に醫師も居らねば、製藥も器械もない山奥の一軒家に住むで居るものと假想しまして、此處で種々の病氣に罹ると致します。その場合に自分は醫師として、自ら如何なる處置をするであらうかと云ふことを申上げましたならば、恐らく餘り危險のない所謂素人療治になるであらうと思ふのであります。そのお積で御參考を

願ひます。

呼吸器病

先づ呼吸器病に罹つたと致します。呼吸器病と申しましても種々の氣管枝炎があり、肺炎があり、肺の結核があり、その他肋膜炎等尚ほ様々のものがありまするが、一々罹り切れませんから、兎に角多少熱が出て、咳嗽が出て、時には呼吸が苦しく、胸に痛痛があり、或は咯血したりすると致します。

此の時には私は先づ南向きの明るい室を選むで、牀をとつて安臥致します。而して直接に風に當らぬやう注意して、常に室内の空氣を新しくすることに氣をつけ、尚ほ冬なれば鐵瓶をたぎらせて湯氣を立て或は火鉢に水を張つて暖爐の上に置いて室内空氣の乾燥を防ぎます。室内の掃除は勿論「ハタキ」や「ホーキ」を用ひず凡て雑巾で拭取るやうに致します。

熱が高く頭痛のするときには、濡手拭、若し雪か氷があれば、それを手拭に包むで額にあてます。而して冷水を少量づゝ度々飲みます。咳嗽が劇しく喉頭や胸が痛むときには矢張頸部や胸部に濕布を致します。

藥品としては本より所持致しませんから、昔の漢方藥や民間藥を思ひ合せまして、先づ清涼劑乃至解熱藥といふやうな意味で、柚又は橙の絞汁に砂糖を加へ、それに熱湯を注いで飲みます。或は青梅をすつて、その絞汁を天日にほし、搔立てゝ練藥のやうになつたときに甘草を入れてねるなどと云ふ處方もありますが、只の梅干に湯を注いで飲むも可い、つまり酸味のある飲料は「リモナーデ」と同様清涼劑として效があるのであります。

發汗劑としては生姜の汁に熱湯を注ぎ、或はこれに生葱を刻むで加へたりして服します。實際效があります。尚ほ柳の皮と生姜或は蜜柑の皮と生姜などを煎じて用ひたものですが、少なくとも害はありません、多少の效があります。

咳嗽に對しては、桃の核仁を十粒ほどすりつぶして

一合の水に煎じて飲みます。梨のしぼり汁に大根と生姜のしぼり汁、それに砂糖を少し加へて煎じたものが效があると申します。尚ほ絲瓜の水、「カラス」瓜に酒と砂糖を加へて煉りたるもの。枇杷の葉に飴を加へ、水にて煎じたるもの。黒豆の煎じ汁などが鎮咳又は祛痰の效あるやうに申傳へられて居りますが、何れも多少の效がありそうに思はれ、少なくとも無害のものばかりでありますから、場合に依ては用ひて見やうと思ひます。

喀血、即ち咳嗽をして血を吐くやうなことのある場合には、大根の絞汁に鹽を少々加へて飲むと宜いと申しますが、これは反射的に止血するので、只の鹽水でも一口にぐひと飲めば效があります。尚は斯様な場合には呼吸を安靜にすることが必要でありますから、靜に寝て成るべく口をきかす、胸を冷やします。

（以下次號）

抄録

共同飯炊場を設けよ

法學博士山脇玄述（婦女新聞第八百十八號）

山脇法學博士は、婦女新聞に、家庭改良實行案といふ題の下に、種々有益なる改良案を説かれて居るが、その共同飯炊場設置案の如きは、實に必要なる妙案で、記者の如きも曾て同一意見を懐いて居る一人である。是非實現して見たいものである。依てこの一節を左に抄出して、本會の會員諸姉にも訴へることとした。

各家庭の臺所に於て、一番手のかゝるものは何かといふと、飯炊である。臺所の仕事の半分以上は、飯を炊くことに費され、二人以上の女中の居る家に於ては、一人は必ず飯炊專門である。

各家庭に於て、一番先に起きて働かねばならぬ仕事は飯炊である。甲の家も乙の家も、丙の家も丁の家も、全市内、全國内、皆同じ時刻に別々の竈で同じ仕事をなして居るのである。五升の飯を炊く爲めに働いて居る女も、五合の飯を炊く爲めに働いて居る女も、大した相違はない。皆一樣に、毎日々々忙しい思ひをなして働いて居るのである。考へて見れば實につまらぬ勞力ではないか。世は文明に進むに隨うて、すべての仕事は分業となり、そして機械を以て大仕掛に營むやうになり、衣類の如きも、是までは各自の家庭で織り

且裁縫して居たものが、今は機織工塲で出來たものを買つて仕立屋に裁縫させる方が、品もよく手際よくも出來て且經濟であるといふ風に變つて來て居るのである。その文明の風が、都鄙上下を吹き廻して居るに、ひとり各家庭の臺所にだけは及ばず、依然として昔のまゝの方法によつて、小さい個々の家庭に、同じ飯炊仕事を別々に營んで居る如きは、不經濟此上もない話である。それで私は、個人の營業としてもよし、共同の仕事としてもよいから、一町一ヶ所位の飯炊塲を作り、三度々々炊き立ての飯を自動車か何かで各戸に配達させること、丁度歐洲でパンを配達するやうな組織にしたいと思ふ。さうすれば一家に一人平均の女の手が省かるのみならず、一層うまい飯を安價に得ることが出來て、實際と經濟と兩方面に得策である。或は、米に上中下の差があるやうに、飯にも上中下の等差を置いてもよく、麥飯や小豆飯も、注文によつて炊くが可い。

此の共同飯炊塲を設けることによつて、各家庭の受くる經濟的利益は、一人の婦人が手內職で稼ぐ价位の比でない。之を全市に積り、全國に計算すると、非常な巨額になるであらうと思ふ。是等の仕事は、一個所に試みて、實際便利であり經濟であるといふことさへ確められたら、その後は奬勵しないでも忽ち普及するから、先づ試驗的に一個所だけ設置したいものである。

（婦女新聞第八百二十二號）

太古に歸らんとする新生活

○太古の人間は陸を征服し、中古の人間は海を征服し、現今の人間は空を征服して開拓す。

○空氣療法は病人を室外の大氣に觸れしむる法にて、亞米利加のロッキー山中、歐羅巴のアルプス山中等には空氣療法の大病院ありて多くの患者を收容しつゝあり。人は生れて初めて呼吸したる空氣及び水を一生涯密接の關係を有するものなりと云ふ、故に郷土を離れて旅に出で又は他國に移住して病氣に罹れる塲合に再び生れ故郷に歸り來れば自然に全快すること多し、これ自個の體質を造れる空氣と水とに再び接するが故なりと。

○近來米國邊にては戶外學校と稱し、公園或は郊外に學校を建て教室の戶を開放して外界の空氣と同じ溫度を保たしめ、其中にて教育すること行はる、冬と雖一切火氣を用ゐず、更に兒童を半裸體にして授業し居れり、これ身心を鍛錬して原始人の如く自然に順應して生活し行く素地をつくる目的なるが、その成績佳良なりといへり。

○これも例の奇抜な事の悅ばる、亞米利加にては、胡桃、「バナナ」、林檎の果き如き果物のみを食して一切肉食せざる果食主義者尠なからず、此等の人は又なるべく湯を用ゐずして水を飲み、「ストーブ」の類を用ゐずして日光浴、水浴をなし恰も太古の人々の如き生活をなすことを信條となし、而かも榮養を害せざるのみならず病氣の種類も減じ、血色よく、情慾は節制せられ、頭腦は明晰となり、大自然を信仰する力強くなり、一日僅かに四「セント」乃至八「セント」の食料にて事足ると主張し居れり。

高齢者と土地及飲料水との關係

品川硯述（大日本私立衛生會雜誌第三百九十三號）

今立郡醫師會は同郡内高齢者の住居地と飲料水とを調査しその關係を考究せんとせり、高齢者數は三百八十三名あり、統計表中より高齢者率の多き町村と少き町村との兩端を摘記すれば左の如し。

町村名	人口數	八十歳以上の高齢者數	九十歳以上の高齢者數	百歳以上の高齢者數	高齢者小計	人口百分比例	百分比例の等級
下池田村	一、八〇九	男三 女一〇			一三	一・二	第一位
上池田村	七、七八〇	男五 女三五	女五	女一	四六	一・〇四	第二位
服間村	三、八五七	男三 女一六	男四 女二	女一	二五	〇・九一	第三位
鯖江町	四、一八三	男八 女二六	女二		三六	〇・八六	第四位
神明村	二、四六六	男一 女一二			一三	〇・一四	第十五位
河和田村	五、〇〇四	男五 女八	女一	女一	一五	〇・三	第十六位
北新莊村	二、七二二	男一 女五			六	〇・二二	第十七位

一、本郡は鯖江町栗田部の外多くは農業者にして勞働的運動最も盛なるものとす。

一、高齢者中女子數の男子數に倍するは全國を通ずる現象にして不思議にも妊娠出産等の體力を殺ぐものあり且つ男子よりも粗食なるに拘らず長壽者の多きは世の刺戟を受くる事の少く全く暢氣なるに因す神勞せざるは衛生最大要訣。

一、兩池田或は服間は郡内の別天地にして然も他村の汚水を受けず善良なる飲料水と滋養多き空氣を有す。

一、鯖江町は土地高燥にして飲料水の善良なるにより健康地とす不業町民は運動不足の商人生活なるも第四位を占むるは土地と飲料水の賜と云ふべし。

一、北新莊村は最下級の不健地とす住居地は總て水田中に散在し一般に善良飲料水を得る事難し。

一、河和田村は山間の高地なる所多きも飲料水の複雜にして區々水源地を異にし一般に良水を得ず。

一、神明村は一般に高地に住居するも下水排除惡しく飲料水不良とす。

これに由り人生の健康と長壽は高燥なる住居地、十分なる日光透射善良なる飲料水を以てその三大要素となすものなりとの結論に達せり。



○癩病職工扶助規程

六月一日より實施せらるべき工場法第十五條に依る癩病職工扶助規程の内容は左の如しと。

一、職工負傷したる時は遲滯なく醫師の診斷を受けしめ次項以下に定むる所に依り扶助を爲すべきこと、職工疾病に罹り又は死

亡したる場合亦同じ。

二、職工負傷し又は疾病に罹りたる時は其療養に必要なる費用を負擔すべきこと。

三、職工療養の爲休業を必要とする場合には其休業中賃金の二分の一以上を支給すべきこと。但し治療後三ヶ月を經過したるときは之を三分の一に減ずることを得べきこと。

四、不具廢疾者扶助料は大體左の程度に於て之を定むべきこと。

（イ）終身自用を辨ずる能はざるもの　賃金百七十日分以上

（ロ）終身業務を營むこと能はざるもの　賃金　五十日分以上

（ハ）自用を辨じ業務を營み得ると雖も身體健康を傷害し舊に復するを得ず退業したるもの　賃金百日分以上

（ニ）身體を傷害し舊に復するを得ずと雖引續き從來の業務に服する者　賃金三十日分以上

五、職工死亡したるときは遺族扶助料として賃金百七十日分以上及葬祭料として十圓以上を遺族に支給すべきこと。

六、遺族の範圍は職工死亡の當時死者と同一戸籍内にある配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹にして又扶助料を受くべき遺族の順位は前揭の順位に依り同順位内に於ては男は女に、長は幼に、嫡出子は庶子に、庶子は私生子に先ち家督相續人を最先とすべきこと。

七、負傷し又は疾病に罹りたる職工治癒に至らずして退業したる時は退業後一ヶ年以内に限り其治癒に至る迄休業手當を除く外前數項の範圍内に於ては之を職工と看做すること。

八、前數項に掲ぐる扶助金は之を給與すべき事由の發生したる時より三ヶ月内に其請求を受けざる時は工業主は其支拂の義務を免ること。

九、稼高に依り賃金を定めたる場合に於ては前揭の賃金の計算に就ては事故發生前三十日間の賃金の平均額に依るべきこと。

十　療養費及休業中の手當は毎月一回以上に分ちて之を給與し不具廢疾者扶助料、遺族扶助料及葬祭料は一時に之を給與すべきこと。

十一　工業主と職工との共同の出捐を以て共濟に關する仕組を立てたる工場に在りては農商務大臣の認可を得たる場合に限り工業主は休業中の手當、不具廢疾者扶助料、遺族扶助料及葬祭料に關する規定に依らざることを得。

○兒童の著衣數

大阪堂島尋常小學校にて、大正四年三月四日兒童の著し居る被服の數を調査したるに、其の成績は左の如くなりしと云ふ。

著衣數 性別	二枚	三枚	四枚	五枚	六枚	七枚	計
男	一一	九〇	一七一	一〇三	一三	〇	三八八
女	一	五三	二四二	九三	二	一	三九二
計	一二	一四三	四一三	一九六	一五	一	七八〇

○婦人コック養成所

神田仲猿樂町なる東京割烹女學校にては、今回婦人コック養成所を新設し、來る四月上旬より同校三

階を食堂に充て、朝九時より夜八時まで實費を以て一般の人に料理を供し、批評をも聞くべしと。

○窒扶斯患者の自宅療養

大阪に於ては近來市中に腸窒扶斯患者の發生頗る多く大正三年には九百七十一名、四年には一千三百六十七名、之れに郡部を合すれば三年には一千七百三十六名、四年には二千百七十三名の多きにより且つ該患者中百分二十五の死者を出すが如き有樣なるが、是は患家が避病院收容を厭ふの結果患者を隱蔽し主治醫も其懇望もだし難く屆出を怠るに職由するものにして、同府警察本部衞生課にては之が善後策に就いて研究の結果、本二月一日より同患者の自宅療養を許すことゝなり　去月二十三日市醫師會に援助を需め一方各署に對し取締方針の訓示を爲せり。但し自家療養の條件として、家族と隔離し得る室を有し看護婦を雇入れ專用寢具飮食器其他必要什器を備へ上水道栓又は井戸便所の專用の備へあるを要すと。

廣告

○本會例會

去る四日午後一時より神田區一ツ橋の共立女子職業學校内に於て私立大日本婦人衞生會三月例會を開けり。定刻に至り直ちに講演を開始し、當日の講師醫學士川島右一氏は分娩及び産褥期の注意といふ題の下に、婦人にとりて最も大切なる衞生上の事柄に就き懇切なる說明を與へられ、聽衆の裨益する所尠なからざりしに、比較的出席者少なかりしは遺憾とす。役員の出席者は左の如くなりき。

鳩山　春子　　濱尾　作子　　長谷川仲子　　岡田　徳子
濱田　捨子　　小川　孝子　　田村　清子　　高木　鎮子
三浦　敎子　　（以上出席順）

○四月例會休會

私立大日本婦人衞生會にては種々の都合に由り來月一日の例會を休むことゝなりたるが、同月下旬に於て特別に一大會を催さむとの計畫あり。

○石川貞子姉逝去

本會評議員石川貞子姉は去る二月二十七日卒然逝去せられたり、本會は同姉が本會の爲に盡されたる功勞を思ひ、甚深の感謝と共に茲に悲痛哀悼の誠意を表し奉る。

○大日本婦人衛生會

收支決算報告書（自大正四年三月 至同 五年二月）

收入

一金五千五百五十五圓七拾壹錢貳厘

內譯

金參千貳百六拾參圓五拾九錢七厘	前年度ヨリ越高
金千六百九拾壹圓拾五錢五厘	會費
金參百八拾六圓四拾錢	寄附及懇親會費 廣告料
金百六拾七圓九拾五錢	預金利子
金四拾六圓六拾壹錢	雜收入

支出

一金貳千百九拾貳圓六拾四錢

內譯

金五百四拾七圓七拾錢	報酬
金七百九拾貳圓拾壹錢	圖書及印刷費
金九拾七錢	筆紙墨文具
金七拾四圓拾八錢	通信運搬費
金四百拾四圓四拾八錢	集會費
金五拾壹圓貳拾錢	雜費
金參百拾貳圓	借家料

收支差引殘

一金參千參百六拾參圓七錢貳厘

內譯

金參千圓	三井銀行預金
金百六圓參拾參錢	東京貯蔵銀行京橋支店同上
金百拾七圓五錢	振替貯金
金五拾圓	借家敷金
金八拾九圓六拾九錢貳厘	手許有高

以上

私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下
會長 侯爵夫人 鍋島榮子
副會長 男爵夫人 濱尾作子

(いろは順)

幹事 鳩山春子　同 長谷川仲子
同 岡田德子　同 高木鐐子
同 山本多穂子　同 三浦敎子
同 松平芳子
評議員 羽田三緒子　同 濱田捨子
同 服部繁子　同 仁禮壽賀子
同 西　絆子　同 土肥多越子
同 緒方悅子　同 岡山とし子
同 小川孝子　同 男爵夫人 加藤鈴子
同 片山龜子　同 丹波貞子
同 高橋孝子　同 田村きよ子
同 鶴原誠子　同 男爵夫人 南部陽子
同 中濱芳子　同 山口貞子
同 子爵夫人 松井正子　同 古市幸子
同 小松いさ子　同 伯爵夫人 阿部篤子
同 天野多喜子　同 岸　澄子
同 菊池峯子　同 三宅藤子
同 宮本樂子　同 宮下咲子
同 守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一冊 定價金貳拾錢 郵稅壹錢
三冊(三ヶ月分) 前金郵稅共 金四拾五錢
十二冊(一ヶ年分) 前金郵稅共 金壹圓八拾錢

廣告料

一頁 六十二行 一行二十三字
壹頁 金五圓 半頁 金貳圓五拾錢
○特別廣告 壹頁金拾圓 半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ヶ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正五年三月十七日印刷
大正五年三月二十日發行

編輯者兼發行者 東京市本鄕區駒込千駄木町五十八番地 莊司秋次郎
印刷者 東京市本鄕區駒込林町百七十二番地 櫻井新三郎
印刷所 東京市本鄕區駒込林町百七十二番地 杏林舍

發行所 東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地 私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本鄕區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座四丁目 東海堂
同市京橋區鈴屋町 良明堂
同市本鄕區本富士町 明文館
同市同區春木町 南江堂支店
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本鄕區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店

婦人衛生雜誌第三百十六號(大正五年九月二十日發行) 明治四十三年十二月一日第三種郵便物認可(每月一回廿日發行)